PAVEL TSATSOULINE

Wielkie wejście odważników kulowych

WYDAWNICTWO Aha!

Siłowy sekret sowieckiego supermena

Fit & Active

PAVEL TSATSOULINE

Wielkie wejście odważników kulowych

Siłowy sekret sowieckiego supermena

Wydawnictwo Aha!

Uwaga na temat pisowni nazwisk rosyjskich

Większość nazwisk rosyjskich jest podana zgodnie z zasadami transkrypcji na język polski. Wyjątek stanowią rosyjskie nazwiska autorów, którzy publikują swoje prace pierwotnie po angielsku i podpisują je zgodnie z transliteracją międzynarodową (np. Yuri Verkhoshansky). Do tego grona zalicza się również sam autor książki Pavel Tsatsouline (w transkrypcji polskiej: Paweł Caculin).

Tytuł oryginału: *Enter the Kettlebell!*
Przekład: Remigiusz Lipko
Redakcja: Dariusz Rossowski
Skład: Norbert Młyńczak
Druk: Drukarnia Wydawnicza im. W.L. Anczyca

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2006 Power by Pavel, Inc.
Published by Dragon Door Publications
Little Canada, MN 55164, USA
www.dragondoor.com

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2013

ISBN 978-83-7229-345-9
Wydanie I, Łódź 2013

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69, fax 42 676 49 69 w. 44
www.wydawnictwoaha.pl

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne. **Zrób to** 7

Przedmowa. **Jeden krok w bok i strzelam** 10

Wprowadzenie. **Kiedy mówimy „siła", myślimy „odważnik". Kiedy mówimy „odważnik", myślimy „siła"** 13

Jak odważniki wyeliminowały słabość z rosyjskiego genotypu 13

Kronika rosyjskiej inwazji odważnikowej na Amerykę 21

Rozdział I. **Wielkie wejście odważników kulowych!** 25

Jaki odważnik dla mnie? 27

Jak zmusić sztywne biodra, plecy i barki, aby zaczęły mówić rosyjskim językiem ciała 33

„To twoja wina" – Kurs odważnikowego BHP 47

Bezpieczeństwo sprzymierzeńcem, a nie wrogiem wyników 53

Rozdział II. **Nowy program minimum RKC** 69

Trening, a nie wycisk – plan na wdrożenie się 71

Wymachy – na żelazne nogi i kondycję 75

Wstawanie – barki gotowe na wycisk i danie wycisku 95

Nowy program minimum RKC 107

Podsumowanie nowego programu minimum 109

Następny krok 110

Rozdział III. **Rytuał przejścia RKC** 111

Sprawdzona formuła RKC: niskopowtórzeniowa harówka + wielopowtórzeniowe szybkie unoszenie 113

Ciągnięcie i wyciskanie – brzmi znajomo? 117

Nadrzut – sprężysty jak cios 123

Wyciskanie – na klasyczny tors 139

Rwanie – na androidalną wydolność i niezmordowaną tolerancję bólu 153

Rozdział IV. Jak zostać mężczyzną wśród mężczyzn. Systematyczna instrukcja **165**
Miej kartofle i jedz kartofle: pułapki różnorodności i jak ich uniknąć.. **167**
Drabina RKC do siły wyciskania **171**
Mniej odpoczynku, więcej rwania..... **177**
Od chłopca do mężczyzny **185**
Rozdział V. FAQ: Dlaczego odważniki rządzą **193**
Czy trening z odważnikami to tylko przelotna moda?..... **195**
Co powoduje, że odważnik góruje nad innymi ciężarami oraz sprzętem do fitnessu? **195**
Czy powinienem trenować z samym odważnikiem, czy też łączyć go z hantlami lub sztangą?..... **196**
W jaki sposób można połączyć trening z odważnikiem z treningiem z *Siły dla ludu* i z *Nagiego wojownika*?..... **197**
W jaki sposób mogę wpleść ćwiczenia z *Kuloodpornych mięśni brzucha* do treningu z odważnikami?..... **199**
Mam bóle w plecach. Czy mogę trenować z odważnikami?..... **199**
Jaką dietę polecasz? **202**
Czy odważniki wspomogą specyficzny rodzaj siły ważny w mojej dyscyplinie sportu?..... **202**
Dlaczego instrukcje do ćwiczeń są tak szczegółowe? W końcu to odważnik, nie rakieta komiczna! **204**
Czy mogę robić ... zamiast ...? **204**
Kiedy zrealizuję wymogi rytuału przejścia RKC, co dalej? **205**
Jeśli Ruscy są takimi twardzielami, jakim cudem ZSRR przegrał zimną wojnę? **205**
Rozdział VI. Stwarzanie odważnika..... **207**

Słowo wstępne

Zrób to

Dan John

Kiedy pierwszy raz spotkałem Pavla Tsatsouline'a, w ciągu zaledwie kilku minut przenicował mnie na wszystkie strony i kazał mi napiąć biodra. Miałem usztywnione zginacze bioder i Pavel postanowił temu zaradzić. Jedno jest pewne, owocem naszego pierwszego spotkania były u mnie bardziej gibkie biodra, program treningu siłowego na nadchodzący rok i co najistotniejsze, wielki szacunek dla Pavla. Od momentu poznania go widziałem dosłownie setki jego postów w internecie, przeczytałem wszystkie jego książki (chociaż moja nauczycielska natura podpowiada mi, iż właściwsze wydaje się określenie „podręczniki") oraz obejrzałem kolekcję jego DVD instruktażowych. Ilekroć oceniam jego wskazania, do głowy przychodzi mi jedno zawołanie: Rób to!

Największym wyzwaniem – czy to w fitnessie, sporcie, zdrowiu, czy w całym życiu – jest uchwycenie równowagi między różnorodnością a monotonią. Powiem tak: uwielbiam świąteczny obiad, ale nie codziennie. Pewnego dnia ktoś mógłby odkryć idealną dietę, składającą się z dania tylko jednego rodzaju, ale wątpię, aby wiele osób – oprócz rozbitków na bezludnej wyspie – zechciało stosować ją przez dłuższy czas. Pavel Tsatsouline doskonale ujął to w swojej książce *Siła dla ludu!*

Siła dla ludu! ma wszelkie znamiona programu doskonałego typu „rób to" – przy czym „to" oznacza martwy ciąg i wyciskanie boczne. Książka zawiera

sugestie co do dalszego urozmaicenia treningu, ale szczerze mówiąc, te dwa ćwiczenia siłowe wystarczą jako fundament udanej kariery sportowej. Wiem z wiarygodnego źródła – kilka drinków przy barze z zawodnikami – że wielu światowej klasy lekkoatletów trenuje obecnie właśnie w ten sposób.

Toteż można by zadać pytanie, czy potrzebna jest książka o odważnikach kulowych. Gdzie są te szalejące tłumy rozgorączkowanych entuzjastów, żądających *Wielkiego wejścia odważników kulowych?* Wiecie co? Są wszędzie! Na początku książki Pavel cytuje J. Martina: „Wystarczał mi trening z *Siły dla ludu!,* ponieważ dokładnie wiedziałem, co mam robić. Książka ta była dla mnie prosta i to działało. Uzyskałem ogromne przyrosty. A teraz mam odważnik i też chcę mieć wytyczoną solidną ścieżkę". W wypowiedzi Martina odbija się echem to, co słyszałem od mnóstwa entuzjastów odważników. Co teraz robić? Zaliczyłem książkę (DVD, wideo, warsztat, seminarium, artykuł), ale co mam teraz konkretnie robić po kolei?

Dla mnie osobiście program minimum RKC jest wystarczający. Wezwanie „zrób to" mogłoby stanowić podtytuł kilku pierwszych rozdziałów. Są tam dwa ćwiczenia. Każde z nich wykonuje się dwa razy w tygodniu. Pchanie i dociąganie (jak w klasycznej *Sile dla ludu!*). Dla większości ćwiczących z odważnikami jest to cały plan działania, jakiego potrzebują.

Jednakże Pavel daje więcej. Rozdział zatytułowany *Rytuał przejścia* krok po kroku dostarcza nam narzędzi ułatwiających wspinanie się po stopniach ćwiczeń z odważnikami kulowymi. Ponadto w *Pułapkach różnorodności i jak ich uniknąć* znajdziemy skompresowaną na kilku stronach wiedzę całego stulecia. Jeśli podoba ci się podejście „starej szkoły", otwórz oczy i spójrz na klasyczne metody treningowe z perspektywy odważników kulowych.

Wyraźnie jednak książka ta to nie koniec. Pavel stwierdza: „Nigdy nie przestałem szlifować swojego systemu treningowego, dlatego też istnieją pewne rozbieżności pomiędzy *Wielkim wejściem* i *Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi.* Pierwszeństwo przypada aktualniejszej książce, czyli *Wielkiemu wejściu.* W RKC nigdy nie osiadamy na laurach".

Mam dla ciebie prostą radę: Zrób to.

Dan John to typowy trener. Był na stypendium Fullbrighta w Egipcie; ma tytuły naukowe z historii i religioznawstwa. Zjeździł cały świat zmagając się z wszelkiej maści pasożytami, urzędnikami celnymi oraz swoim fatalnym akcentem w językach, które opanował do tego stopnia, że... rodowici użytkownicy hebrajskiego i tureckiego prosili, aby przestał się z nimi komunikować w ich języku.

Kiedy nie pracuje jako wykładowca religioznawstwa, Dan jest pełnoetatowym trenerem dyscyplin siłowych oraz lekkiej atletyki w Szkole Katolickiej Juan Diego w Draper w Utah. Zdobył niezliczoną ilość amerykańskich i międzynarodowych tytułów mistrzowskich w rzucie dyskiem, podnoszeniu ciężarów i pięcioboju siłowym.

Dan John jest autorem dwóch DVD instruktażowych, *Carried Away* (na temat przenoszenia, przesuwania i ciągnięcia przedmiotów w celu budowania siły i formy sportowej) oraz *From the Ground Up* (która szybko i poprawnie uczy podstaw podnoszenia ciężarów w duchu dawnej szkoły kultury fizycznej). Dan utrzymuje także największą na świecie darmową stronę internetową, poświęconą podnoszeniu i miotaniu przedmiotów: www.danjohn.org/coach.

Przedmowa

JEDEN KROK W BOK I STRZELAM

Pamiętacie postać sowieckiego zbiega z Moskwy nad rzeką Hudson, którego grał Robin Williams? Aklimatyzujący się w nowych warunkach komuch chciał kupić sobie paczkę kawy. W Związku Radzieckim miał taki oto wybór w sklepie: „jest kawa" albo, co bardziej prawdopodobne, „nie ma kawy". Na widok różnorodności produktów w odpowiedniej alejce nowojorskiego supermarketu doznał niemal załamania nerwowego.

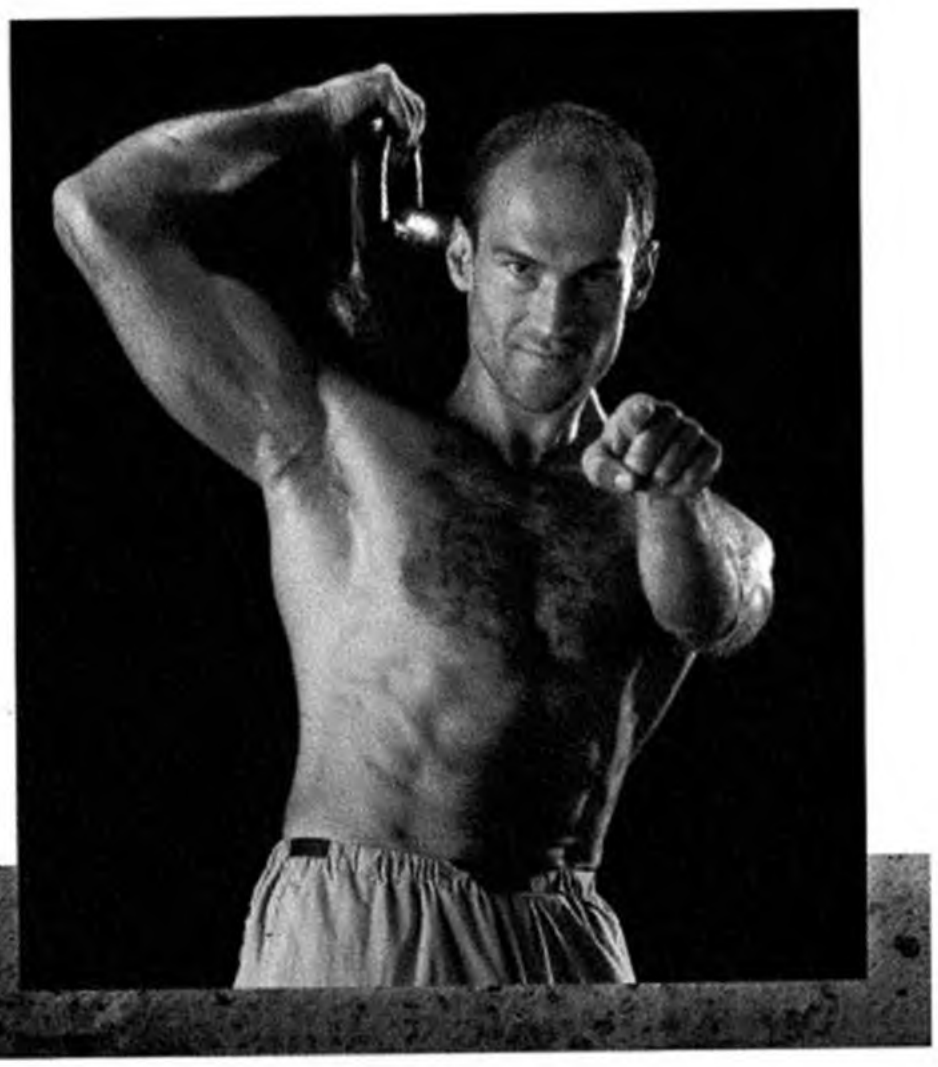
Ogłupiająca mnogość ćwiczeń z odważnikami oraz ich zastosowań może wywołać u początkującego podobne odczucia. Freestylowy program treningu zawarty w mojej książce *Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi* rozpętał szaleństwo palety dostępnych opcji, której kontynuację stanowił zestaw propozycji zawartych na nagraniach DVD, opracowanych przeze mnie i moich starszych instruktorów.

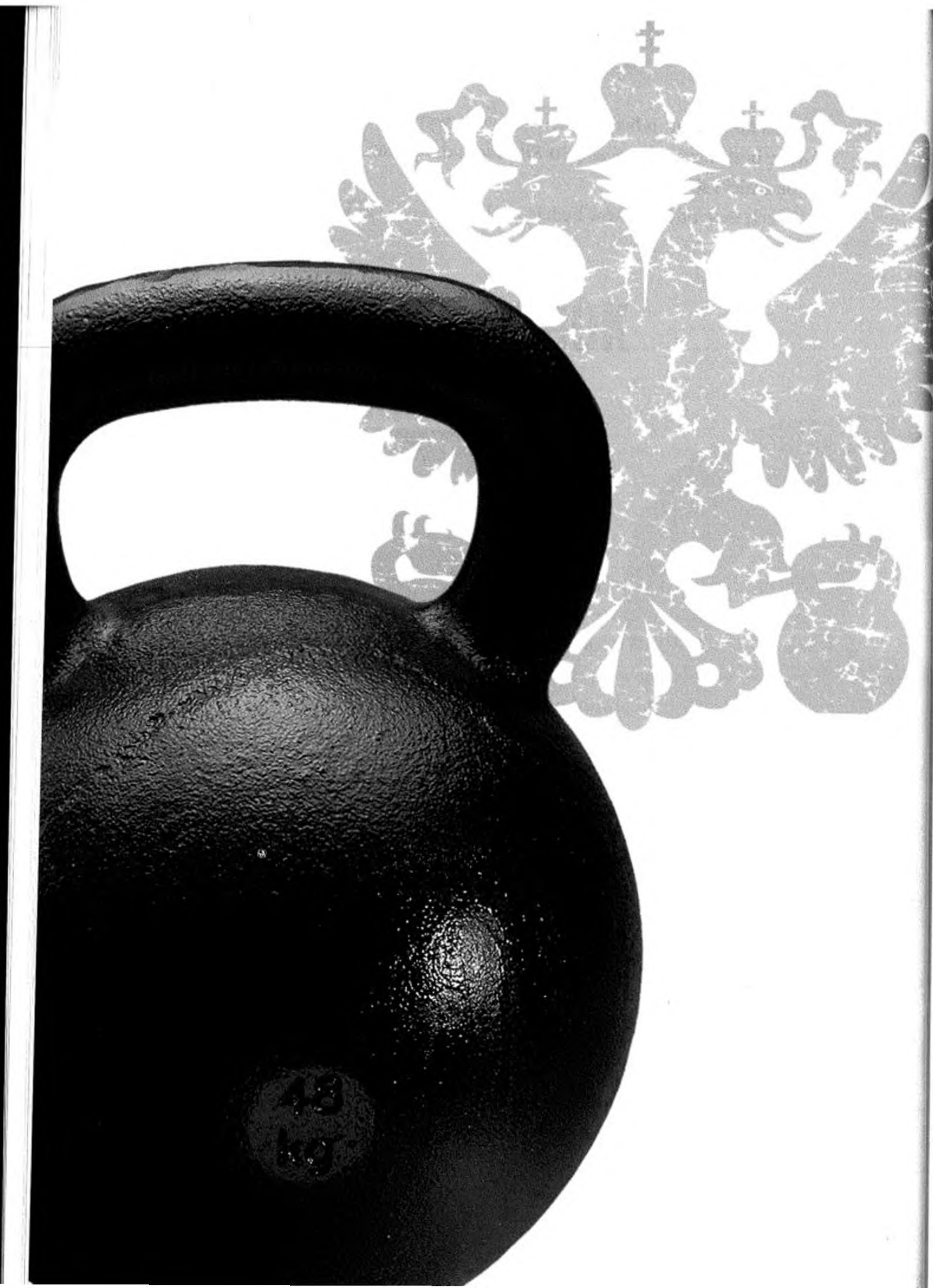
„Czy ktoś może pomóc? – zapytał na naszym forum towarzysz J.M. Martin w wątku znamiennie zatytułowanym *Kettlebell confused* (kettlowy zamęt). – Przeczytałem wszystko, co udało mi się znaleźć na temat odważników, i stwierdzam, że jeśli chodzi o opracowanie programu, to jestem w kropce. Dobrze służył mi trening z *Siły dla ludu!,* ponieważ dokładnie wiedziałem, co mam robić. Książka ta była dla mnie bardzo prosta i to działało. Dzięki niej uzyskałem ogromne przyrosty. Teraz mam odważniki i też chcę mieć wytyczoną solidną ścieżkę".

Wielkie wejście odważników kulowych wytycza taką „solidną ścieżkę", równie bezlitośnie skuteczną co *Siła dla ludu!* Uważaj więc, bo jeden krok w bok z niej i strzelam.

Niech moc odważników będzie z tobą!

Pavel




43
kg

Wprowadzenie

KIEDY MÓWIMY „SIŁA", MYŚLIMY „ODWAŻNIK". KIEDY MÓWIMY „ODWAŻNIK", MYŚLIMY „SIŁA".

JAK ODWAŻNIKI WYELIMINOWAŁY SŁABOŚĆ Z ROSYJSKIEGO GENOTYPU

Każdy może stać się dwu- lub trzykrotnie silniejszy,
a jednym z najpotężniejszych narzędzi budujących
w człowieku siłę są ciężkie odważniki.

– Iwan Lebiediew, siłacz rosyjski
Тяжелая атлетика (*Ciężka atletyka*), 1916

Gdyby Charles Atlas był Rosjaninem, mógłby opowiedzieć całkiem inną historię… Sergiej Miszin był ociężałym, powolnym, z pewnością niewysportowanym dzieckiem. Po raz pierwszy chwycił za 24-kilogramowy odważnik w wieku 17 lat i ze skonsternowaniem odkrył, że nie jest w stanie wycisnąć go nad głowę ani prawą, ani lewą ręką. Niezrażony tym, znalazł kawałek rury kanalizacyjnej, spłaszczył jej środkową część, tak aby można było oprzeć na niej rączkę odważnika, i zaczął robić podrzuty oburącz niczym

№ 17—18 III годъ изданія 30 октября 1915

ГЕРКУЛЕСЪ

Окладка pisma „Herkules" z 15 października 1915 roku. Był to magazyn poświęcony sportom siłowym, wydawany w Rosji carskiej.

ze sztangą. Był rok 1975. Dwa lata później Miszin potrafił już wycisnąć 30 razy każdą ręką „trzydziestkę dwójkę", którą znalazł porzuconą w parku po festynie z okazji Dnia Kolejarza.

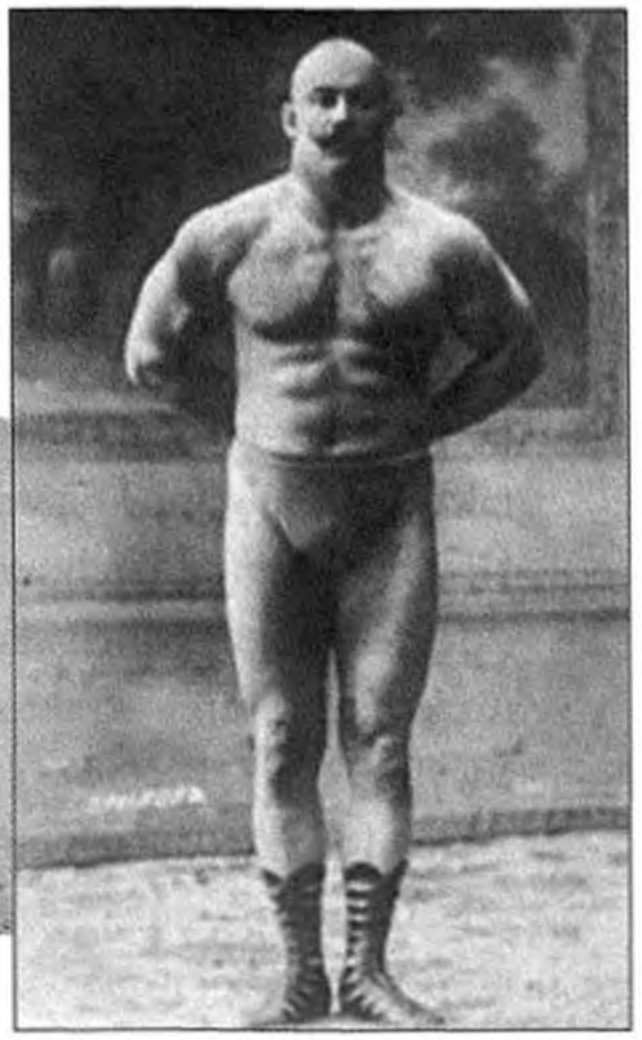
W wojsku Miszin kontynuował trening z odważnikami, a po powrocie do cywila chełpił się kumplowi, że w pierwszych zawodach podnoszenia odważników, w których weźmie udział, zdobędzie notowania Mistrza Sportu na szczeblu krajowym. I tak się stało!

Sergiej zrzucił ponad 50 kilogramów, stał się szybki i sprężysty. Potem został numerem jeden na świecie w podnoszeniu odważników (170 podrzutów parą 32-kilogramowych kettli w 10 minut!) i legendą rosyjskiego sportu. Prezydent Rosji przyznał Miszinowi medal „za dokonania na rzecz ojczyzny" (II stopnia).

W Rosji odważniki kulowe symbolizują siłę i stanowią przedmiot dumy narodowej. Dawniej każdy siłacz czy ciężarowiec nazywany był *giriewikiem*, czyli „odważnikowcem". Pokolenie za pokoleniem rosyjscy chłopcy wyrastali na mężczyzn, hartowani przez ćwiczenia z odważnikami. Na sto lat przed Miszinem inny młody chłopak, Piotr Kryłow, natknął się na odważniki w sklepie rzeźniczym. To była miłość od pierwszego wejrzenia. Piotr nigdy nie rozstawał się ze swoimi odważnikami. Kiedy zaczął pracować w marynarce handlowej, zabierał je ze sobą w rejsy po świecie.

Ostatecznie ten fanatyk odważników został cyrkowym siłaczem, dając występy do sześćdziesiątego roku życia. Publiczność obwołała go „królem odważników". Kryłow potrafił przeżegnać się z 32-kilogramowym odważnikiem na prawosławny sposób. Wyciskał taki odważnik jedną ręką 88 razy i umiał żonglować trzema jednocześnie! Ponadto wykorzystywał siłę uzyskaną dzięki ćwiczeniom z odważnikami we wszelkich możliwych wyczynach. Rozłupywał pięściami kamienie, zginał monety, wyginał pasy stalowej blachy

w kształt krawata czy bransolet, łamał podkowy, podrzucał sztangę z dwoma masywnymi żołnierzami siedzącymi w specjalnie wydrążonych w tym celu wgłębieniach oraz ustanowił kilka rekordów w podnoszeniu ciężarów.



Piotr Kryłow, „król odważników", potrafił przeżegnać się z 32-kilogramowym odważnikiem. Wyciskał taki odważnik jedną ręką 88 razy i umiał żonglować trzema jednocześnie!

Potem nastąpiło wielkie wejście ciężkiej atletyki. „Można stwierdzić z dużą pewnością, iż sztangizm w Rosji narodził się i rozwinął dzięki adeptom ćwiczeń siłowych z odważnikami" – stwierdził profesor Lew Dworkin, mistrz świata w podnoszeniu ciężarów. W istocie właśnie ojciec odważników dr Władysław Krajewski* ukuł termin „ciężka atletyka", odnoszący się w dzisiejszej Rosji do olimpijskiej dyscypliny podnoszenia ciężarów.

Dr Władysław Krajewski, ojciec odważników

Trzeba też wiedzieć, że odważniki to nierozłączni towarzysze Armii Czerwonej. Każda rosyjska jednostka wojskowa posiada miejsce przeznaczone do ćwiczeń, nazywane „zakątkiem śmiałków". Zakątek taki zawsze wyposażony jest w odważniki. Podczas gdy w innych krajach marnuje się czas na testowa-

* Władysław Krajewski (1841–1900), polski lekarz, wykształcony w Warszawie i Berlinie, praktykujący przez znaczną część życia w Petersburgu, aktywny propagator kultury fizycznej (przyp. red. pol.).

nie żołnierzy oddziałów szturmowych ilością zrobionych pompek, Rosja stosuje sprawdzian z rwania 32-kilogramowego odważnika. „Pod względem tężyzny fizycznej szeregowcy Armii Czerwonej byli znakomici – zachwycał się generał Giffard Martel, szef Brytyjskiej Misji Wojskowej w Związku Radzieckim podczas drugiej wojny światowej. – Znaczna część sprzętu, przewożona zwykle na pojazdach towarzyszących piechocie, w Rosji przenoszona jest na barkach żołnierzy. Wydaje się, iż Rosjanie nie mają problemów z dźwiganiem tak dużych ciężarów. Są wyjątkowo twardzi".

Taktyczne oddziały organów ścigania – nawet funkcjonariusze rosyjskiej federalnej policji skarbowej, sprawniej posługujący się bronią palną niż kalkulatorami – traktują odważniki kulowe jako swój sprzęt treningowy z wyboru.

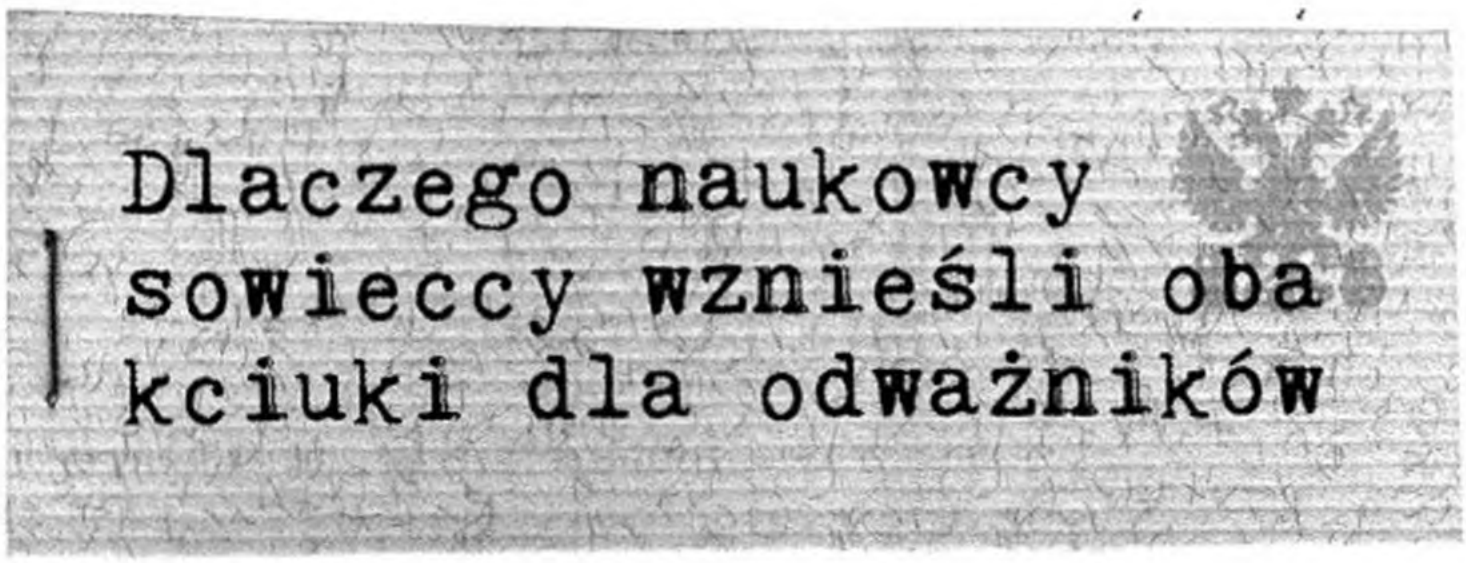
W ostatnich dniach imperium radzieckiego plagą więzień stało się branie zakładników i zamieszki. W celu dławienia tych drugich wzywano oddziały ministerstwa spraw wewnętrznych. Wykonywały one swoje zadanie skutecznie, choć nie znaczy to finezyjnie. Na przykład w 1986 roku w trakcie bezlitosnego dławienia buntu zrobiły nalot na więzienie i zrównały je z ziemią, doszczętnie paląc.

W 1991 roku ministerstwo spraw wewnętrznych sformowało specjalne oddziały taktyczne dla każdego okręgu penitencjarnego. Ich zadaniem było odbijanie zakładników, dławienie buntów oraz odnajdywanie i aresztowanie zbiegłych przestępców. Od pamiętnej chwili rozpadu imperium sowieckiego oddziały te zdołały przy różnych okazjach – zarówno w ciężkich więzieniach rosyjskich, jak i w Czeczeni – zarobić na swoje utrzymanie.

Federalne operacyjne jednostki więzienne w Rosji składają się z byłych żołnierzy oddziałów specjalnych, członków oddziałów paramilitarnych i weteranów innych elitarnych służb. Każdy z nich musiał konkurować z dziewięcioma lub więcej kandydatami ubiegającymi się o miejsce w jednostce. Proces selekcji jest podobny do tego stosowanego w specnazie. Oto, co trzeba odbyć dwa razy z rzędu: 10-kilometrowy marsz w pełnym rynsztunku, tor przeszkód oraz wchodzenie po linie, a następne 10 km biegu. Wisienką na torcie jest zaś to, że kiedy już ledwo zipiesz, czeka na ciebie 12-minutowa sesja sparingowa, w której co trzy minuty staje naprzeciwko ciebie kolejny wypoczęty przeciwnik. Po szczęśliwym dostaniu się do jednostki jej członkowie ostro rywalizują ze swoimi kolegami w organizowanych często zawodach

sportowych. Ich specjalnością są walka wręcz i podnoszenie odważników. Konkret i powód do dumy.

Trudno zrozumieć tok myślenia władz – zarówno w Rosji, jak i w Ameryce – które zachęcają więźniów do treningu siłowego, niemniej rosyjscy osadzeni podnoszą właśnie odważniki. Być może mieliście okazję oglądać na jakimś kanale historycznym czarno-białe filmy dokumentalne o rosyjskiej przestępczości zorganizowanej – muskularny więzień wykonuje wymachy, obroty i wyciskanie boczne nad głową. Niektóre zakłady karne organizują nawet zawody w tej dyscyplinie! Mózg staje. Być może jednak organy porządkowe lubią takie wyzwania.


Dlaczego naukowcy sowieccy wznieśli oba kciuki dla odważników

W dwudziestym wieku nauka sowiecka dowiodła to, o czym rosyjscy twardziele wiedzieli od stuleci: podnoszenie odważników to jeden z najlepszych sposobów na ogólny rozwój fizyczny.

Woropajew (1983) obserwował dwie grupy studentów na przestrzeni kilku lat. Aby ocenić ich postępy, wykorzystał typowy dla służb zbrojnych arsenał standardowych testów w zakresie treningu fizycznego: pompki, wyskok z pozycji stojącej, sprint na 100 metrów i bieg na dystansie jednego kilometra. Grupa kontrolna realizowała typowy, charakteryzujący się wojskowym podejściem, uniwersytecki program wychowania fizycznego, kładący nacisk na powyższe ćwiczenia. Grupa eksperymentalna unosiła zaś odważniki. Pomimo braku praktyki w testowanych umiejętnościach, grupa unosząca odważniki osiągała lepsze rezultaty w każdym z nich!

Winogradow i Łukianow (1986) odkryli istotną zależność między rezultatami otrzymanymi podczas zawodów w unoszeniu odważników a wynikami wielu rozmaitych testów, takimi jak: siła mierzona przy pomocy trzech bojów trójboju siłowego i siły uchwytu; wytrzymałość siłowa mierzona pompkami zwykłymi oraz na poręczach; wytrzymałość ogólna oceniana na podstawie biegu na dystansie jednego kilometra; oraz oceniane przy pomocy specjalnych testów nakład pracy i równowaga.

Łopatin (2000) odkrył pozytywną zależność pomiędzy rezultatami w unoszeniu odważników osiąganymi w wojsku a wynikami notowanymi tamże na torze przeszkód.

Skądinąd wiadomo, że odważniki poprawiają koordynację i gibkość (Łuczkin, 1947; Łaputin, 1973). Ponadto rozwijają umiejętności konieczne do wykonywania różnego rodzaju aktywności i przyczyniają się do poprawy ogólnej formy fizycznej (Zikow, 1986; Griban, 1990).

Odważniki kulowe skutecznie budują siłę

Oficjalny podręcznik treningu siłowego armii sowieckiej zatwierdzony przez Ministerstwo Obrony (Burkow, Nikitiuk, 1985) uznał trening z odważnikami za „jedno z najskuteczniejszych narzędzi rozwijających siłę", należące do „nowej epoki w rozwoju ludzkiego potencjału siłowego".

Unoszenie odważników doskonale wpływa na serce

Syberyjska uczona Szewcowa (1993) potwierdziła to, co jest oczywiste dla każdego *giriewika*. Przebadała 75 zawodników, mających 3–5-letnie doświadczenie, rejestrując u nich długookresowy spadek tempa pracy serca i ciśnienia tętniczego. Ćwiczący z odważnikami szczycą się „ciśnieniem kosmonauty", jak zwą je Rosjanie, czyli 110/70 latem i 114/74 zimą. Tętno w stanie spoczynku nie przekracza u nich 56 uderzeń na minutę, a również w trakcie wysiłku i po nim jest wyraźnie wolniejsze. Skraca się ponadto czas potrzebny

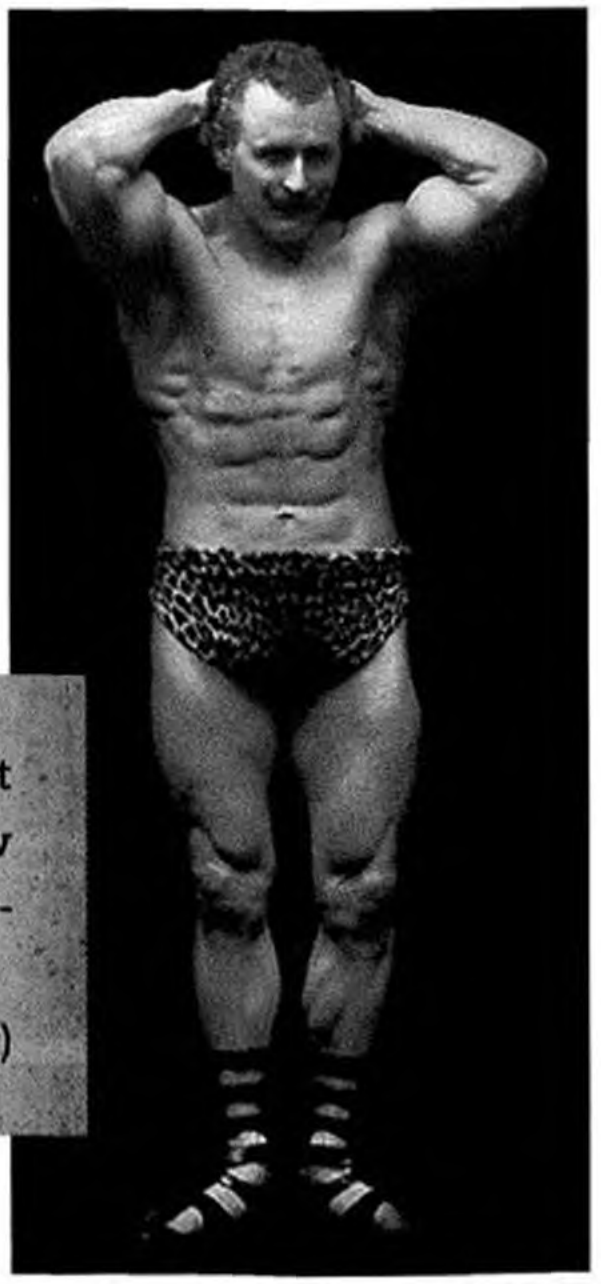
sercu na powrót do normalnego tempa pracy. Co więcej, zaprawione organizmy *giriewików* sa gotowe do szybszego podrywania się do akcji.

Poprawnie używane, odważniki są wyjątkowo bezpieczne

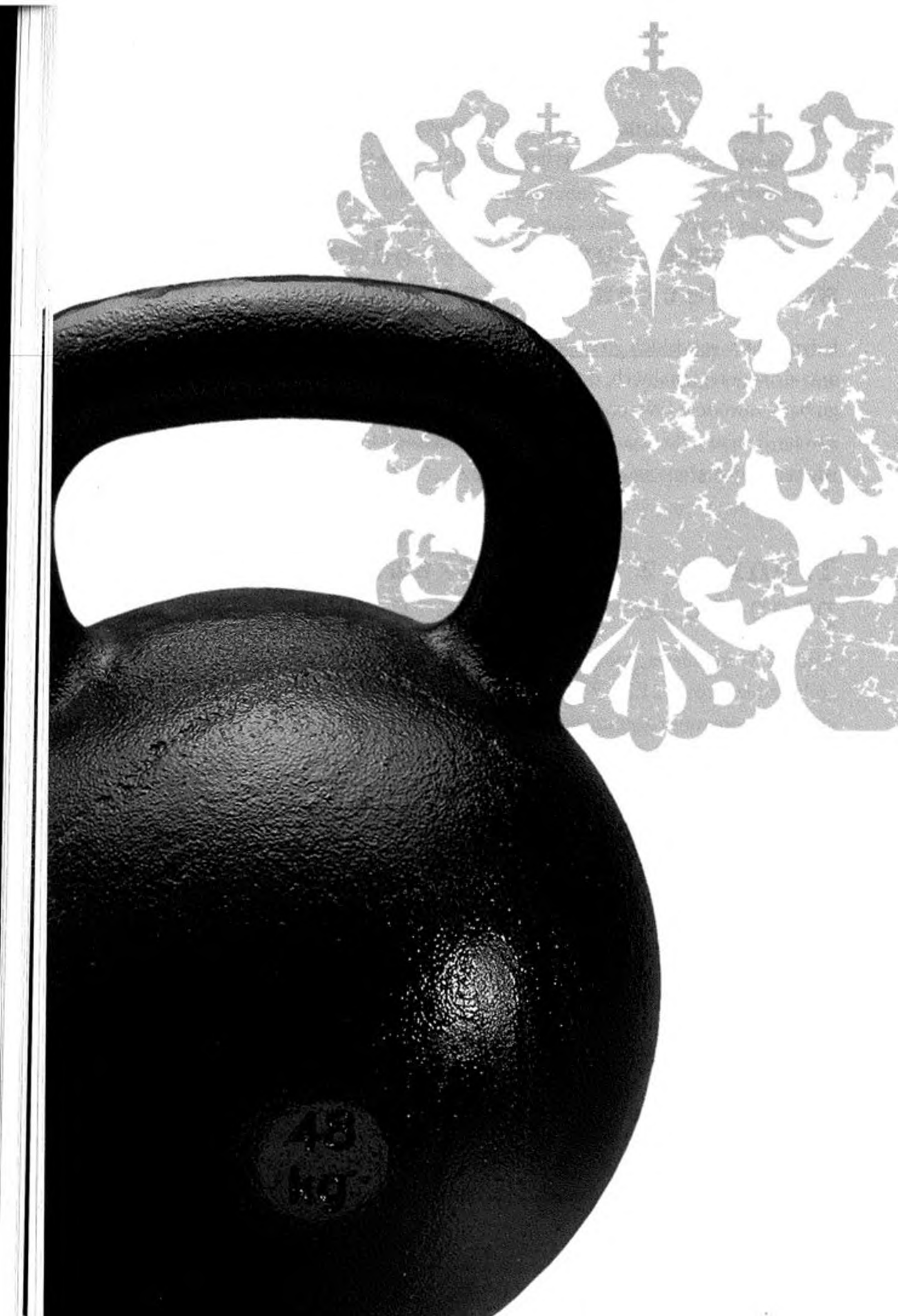
Jedynie 8,8% rosyjskich *giriewików*, członków rosyjskiej drużyny narodowej oraz drużyn regionalnych, donosiło o odniesieniu kontuzji w trakcie treningu bądź zawodów (Woropajew, 1997). Jest to znacząco niski wskaźnik, zważywszy iż mamy do czynienia z elitą zawodników, którzy poddają organizm większym obciążeniom.

Trening z odważnikami poprawia proporcje tkankowe ciała

Według Woropajewa, który przebadał rosyjskich „odważnikowców", 21,2% z nich zwiększyło masę ciała od momentu rozpoczęcia treningu z odważnikami, a 21,2 % (dokładnie ten sam procent, to nie błąd w druku), przeważnie dużo ważących, zmniejszyło ją. W innym badaniu elity *giriewików* ujawnia się niski poziom tkanki tłuszczowej (Gomonow, 1998).



„Charakterystyczną cechą dla *giriewika* jest proporcjonalny rozwój wszystkich narządów oraz muskulatury z wyraźną hipertrofią mięśni obręczy barkowej". (Raskazow, 1993)
(Na fotografii legendarny siłacz Eugen Sandow)


48
kg

Kronika rosyjskiej inwazji odważnikowej na Amerykę

Wkrótce wszyscy będą to robić.
Ja jestem tylko w przedzie za łukiem zakrętu.
Reggie Sanders z drużyny bejsbolowej St. Louis Cardinals
wypowiedź o kettlach

Amerykańscy ironmeni z dawnych czasów znali wartość odważników kulowych. Można je zobaczyć w treningowym „lochu" jednego z największych mistrzów martwego ciągu, farmera z Tennessee Boba Peoplesa, który na długo przed steroidami i wspomagaczami potrafił wyciągnąć ponad 350 kg, samemu ważąc zaledwie 80 kg. Wielkim zwolennikiem odważników był Sig Klein. Ja zaś kupiłem parę starodawnych odważników amerykańskich z 1917 roku (wyglądają jak miniaturowe grille Webera) od 70-letniego znajomego ciężarowca, który do dzisiaj wykonuje „dzień dobry" z 200-kilogramowym obciążeniem.

Później jednak Ameryka się wzbogaciła i zapomniała o swojej twardej pionierskiej przeszłości. Odważniki podzieliły los kalifornijskich poszukiwaczy złota i rewolwerowców z Dzikiego Zachodu. Gdyby nie mój przyjaciel Marty Gallagher, niegdyś trener reprezentacji w trójboju siłowym USA, pozostałyby zamkniętym rozdziałem w historii Ameryki.

Ochoczo pałaszowałem właśnie steki z Martym na podwórku jego domu w bliżej niesprecyzowanej lokalizacji na Wschodnim Wybrzeżu. Przeżuwając wyhodowaną przez Mennonitów wołowinę, raczyliśmy się męskimi historiami. Marty opowiedział mi o Edzie Coenie, Kirku Karwowskim i innych mistrzach, których szkolił. Ja opowiedziałem mu o odważnikach.

Zamyślając się głęboko, Gallagher skończył swój stek i zasugerował, żebym napisał o tym artykuł do „MILO" – magazynu dla wariatów, którzy zginają gwoździe i dźwigają głazy.

Odpowiedziałem: „Marty, nie rozumiesz. To najbardziej bolesny trening, jaki można sobie wyobrazić. Kto chciałby go wykonywać, czy choćby o nim czytać?" Dodam, że wcześniej popełniłem błąd, ucząc Marty'ego rosyjskiego słowa „kmiot" (po rosyjsku w zasadzie „kołchoźnik"). Użył go w stosunku do mnie i stwierdził, iż nie rozumiem Amerykanów.

Wywrotowy artykuł *Wódka, sok z kiszonych ogórków, podnoszenie odważników i inne rosyjskie rozrywki* został opublikowany w 1998 roku. Spotkał się z wyjątkowo dobrym przyjęciem przez bezlitosnych krytyków ze świata dyscyplin siłowych. Zacząłem otrzymywać maile od kolesi ze złamanymi nosami, uszami niczym kalafiory, bliznami i tatuażami Hells Angels. Z niedowierzaniem wspomniałem o tym mojemu przyjacielowi i wydawcy Johnowi Du Cane'owi. Zamyślił się na chwilę i powiedział: „Pójdźmy za tym! Ja wyprodukuję odważniki, a ty nauczysz ludzi, jak się nimi posługiwać".

Za intelektualną powściągliwością Johna kryje się duch amerykańskiego pioniera. Ten Angol, dorastający w Afryce, przejechał się samochodem z Wysp Brytyjskich do Indii – przemierzając Pakistan i Afganistan – i przez kilka lat mieszkał tam w społeczności joginów. Potem założył wydawnictwo w Stanach Zjednoczonych, jednocześnie dorabiając jako kierowca limuzyny, aby związać koniec z końcem. Nowo powstała oficyna Dragon Door Publications wymagała całkowitego poświęcenia, toteż John nie mógł pozwolić sobie na „marnowanie" czasu na sen. Ucinał sobie krótkie drzemki w limuzynie, czekając na klientów, każdą zaś dostępną chwilę poświęcał urzeczywistnianiu swojego amerykańskiego snu.

Kiedy ten twardy i zaradny człowiek dostrzegł nowatorską szansę, zaryzykował wszystko, co zdołał osiągnąć przez lata swojej działalności gospodarczej, i zdecydował się zainwestować w produkcję oraz promocję rosyjskich odważników kulowych. Z perspektywy czasu zawsze wszystko widać jak na dłoni, więc dzisiaj dla każdego jest oczywiste, że odważniki to strzał w dziesiątkę. Ale wtedy nie było to takie pewne. Kula armatnia z uchem? Czy ty się dobrze czujesz?

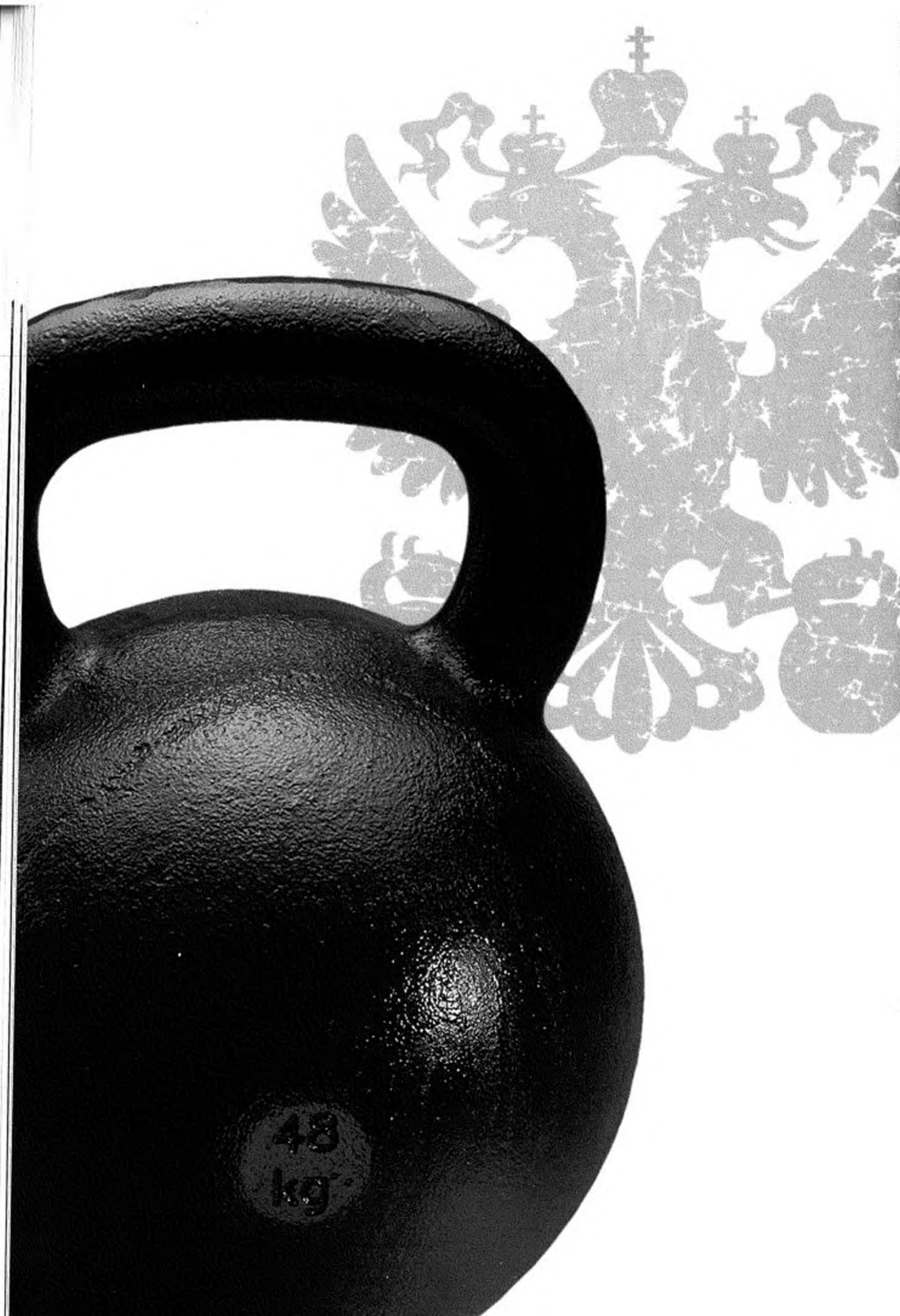
2001 był rokiem kettli. Dragon Door opublikował moją książkę *Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi* i w USA został odlany pierwszy żeliwny odważnik na styl rosyjski. W tym roku ruszył też Russian Kettlebell Challenge (RKC), pierwszy kurs instruktażowy na amerykańskiej ziemi. W kontekście szorstkiej reputacji odważników większość z moich pierwszych studentów

wyglądała, jakby podlegała federalnemu programowi ochrony świadków. Ludzie często pytają, czy ja i Steve Maxwell jesteśmy braćmi. Steve, kocham cię, ale to chyba nie jest komplement dla żadnego z nas.

Czasy się zmieniają. Prowadzący chropowaty styl życia towarzysze wciąż stanowią lojalny trzon „Partii", ale teraz muszą niechętnie dzielić się odważnikami z gwiazdami Hollywood i innymi nietypowymi użytkownikami. Zmęczeni mainstreamowym mamisynkowatym nurtem w fitnessie, rozsądni ludzie sięgają po hardcore. W 2002 roku odważnik kulowy znalazł się na liście polecanych produktów pisma „Rolling Stone", zyskując miano *Hot Weight*. A w 2004 roku dr Randall Strossen, jeden z najbardziej szanowanych autorytetów w świecie dyscyplin siłowych, stwierdził: „W naszych oczach Pavel Tsatsouline zawsze będzie władał niczym współczesny król kettli, ponieważ to on spopularyzował je w takim stopniu, że ich wyznawcami można by zaludnić niemal jakiś kraj".

Rozdział I

Wielkie wejście odważników kulowych!


48
kg

Jaki odważnik dla mnie?

Jeśli ćwicząc z 32-kg odważnikiem,
jesteś w stanie przygotować się
do wyciskania 300 kg na ławce, to świetnie.
Po co zwiększać obciążenie?

– Louie Simmons
Westside Barbell Club

Czym jest odważnik kulowy? Jest to kula armatnia z uchwytem, a jednocześnie przenośna siłownia. To oświadczenie: „Mam powyżej uszu waszych metroseksualnych sal gimnastycznych! Jestem mężczyzną i będę trenował jak mężczyzna!" Podnoszenie odważnika wyzwala, a jednocześnie jest równie agresywne jak średniowieczna walka na miecze. To ucieleśnienie fenomenu, który Ori Hofmelker nazwał „instynktem wojownika".

Odważniki dostają imiona od swoich właścicieli, podobnie jak dzieje się ze sztukami broni. Faceci pokrywają je barwami swoich jednostek zbrojnych. Tatuują sobie rysunki kettli na ciele. Odważnik jest niczym Harley Davidson wśród ciężarów.

Odważnik pozwala na skrajny rozwój ogólnej formy fizycznej. Wszechstronnej siły. Mocy. Gibkości. Zapewnia utratę tkanki tłuszczowej bez hańbienia się aerobikiem. A wszystko to osiąga się w treningu, zajmującym nie więcej niż 1–2 godziny tygodniowo przy pomocy jednego, niezniszczalnego narzędzia, z którego można korzystać w dowolnym miejscu.

Tradycyjnie, rosyjskie odważniki kulowe robione są w pudach. Jeden pud (dawna rosyjska jednostka wagi) wynosi 16 kilogramów. Najbardziej popularne rozmiary w Rosji to jeden pud (najodpowiedniejszy dla przeciętnego początkującego faceta), półtora puda (standardowy rozmiar w wojsku) i dwójka, czyli 2 pudy, tj. 32 kg. Dwójki przeznaczone są dla zaawansowanych *giriewików*.

Ciężkie odważniki nazywa się zazwyczaj „buldogami". Co znaczy „ciężki", jest kwestią względną. Na ogół zaliczamy do tej kategorii odważniki o wadze powyżej 32 kilogramów. Odważnik 48-kilogramowy jest w zasadzie najcięższym z typowych, ale nie powstrzymuje to rosyjskich siłaczy od korzystania z jeszcze większego obciążenia. Legenda sztangizmu Juri Własow miał złamane serce, kiedy ktoś skradł mu odlane na zamówienie 56-kilogramowe kettle.

Pudy, kilogramy i funty

Wartości przybliżone

pudy	kg	funty	
0.25	4	9	
0.375	6	13	
0.5	8	18	
0.75	12	26	
1	16	35	Początkujący mężczyzna
1.25	20	44	
1.5	24	53	Najpopularniejsze w wojsku
1.75	28	62	
2	32	70	Zaawansowani faceci
2.5	40	88	
3	48	106	

Najpopularniejsze wielkości w Rosji zaznaczone są na biało.

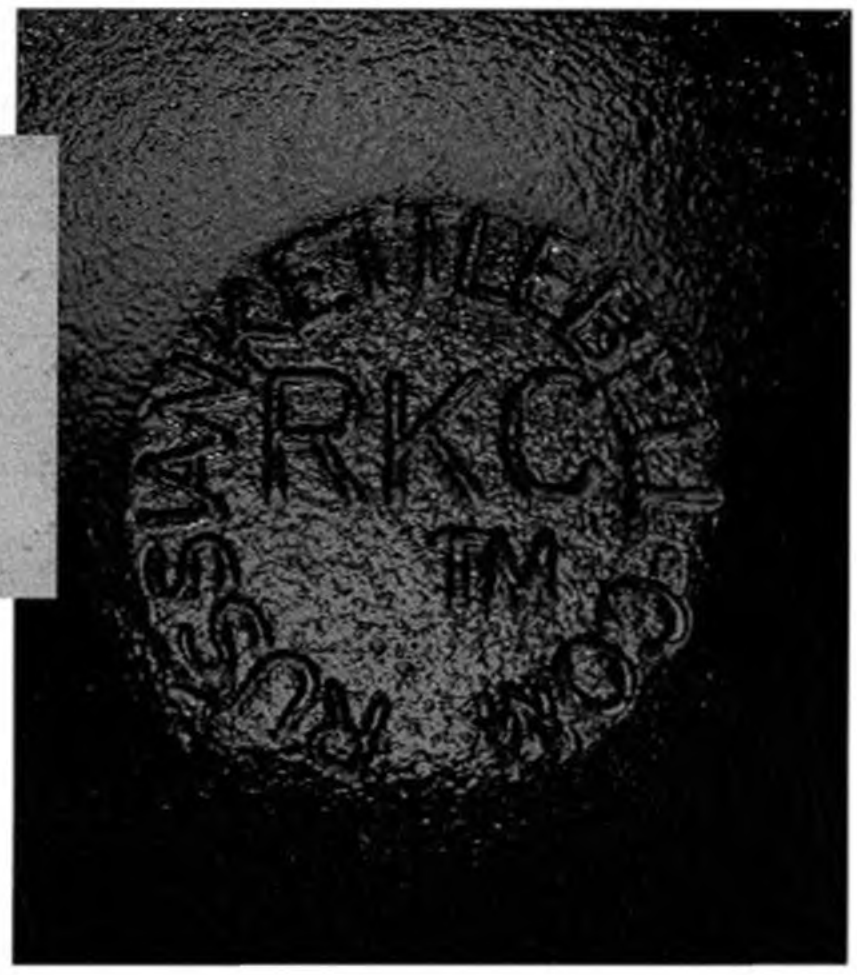
Dragon Door produkuje wysokiej jakości, żeliwne odważniki w rosyjskim stylu w zakresie od 12 do 48 kg, a także gumowane odważniki dla pań w przedziale od 4 do 8 kg. Jakiego ty potrzebujesz?

Rozpoczniesz od ćwiczeń z pojedynczym odważnikiem; tabela na 30 stronie pomoże dokonać ci właściwego wyboru. Ale jeśli dysponujesz odpowiednimi funduszami, nabądź od razu zestaw trzech lub czterech odważników w zaproponowanych w tabeli rozmiarach.

Czy są ci potrzebne po dwa odważniki takiej samej wielkości? – Na razie nie. Ćwiczenia z dwoma odważnikami są wspaniałe (zobacz, co zrobiły dla Mike'a Mahlera), ale nie są odpowiednie dla początkujących. Oswój się z jed-

nym odważnikiem, popracuj nad dysproporcjami w sile, dojdź do podrzutu i nakieruj się na osiąganie celów przedstawionych w dalszej części tej książki, a dopiero potem pogadamy o ćwiczeniach z parą kettli.

Przeciętny mężczyzna powinien rozpocząć trening z 16-kg odważnikiem. Co to znaczy „przeciętny"? Traktując wyciskanie na ławeczce jako standardowy (choć niesłusznie) miernik siły, faceci wyciskający na ławeczce mniej niż 100 kg powinni zacząć właśnie od 16-kg odważnika. Jeśli wyciskasz ponad 100 kg, nada się odważnik 24-kg, czyli ważący tyle ile duży talerz od sztangi. Na pewno nie ma zaś sensu zaczynać od 32 kg, jeśli nie jesteś ciężarowcem albo strongmenem.



Dragon Door produkuje wysokiej jakości, żeliwne odważniki w rosyjskim stylu w zakresie od 12 do 48 kg, a także gumowane odważniki dla pań w przedziale od 4 do 8 kg.

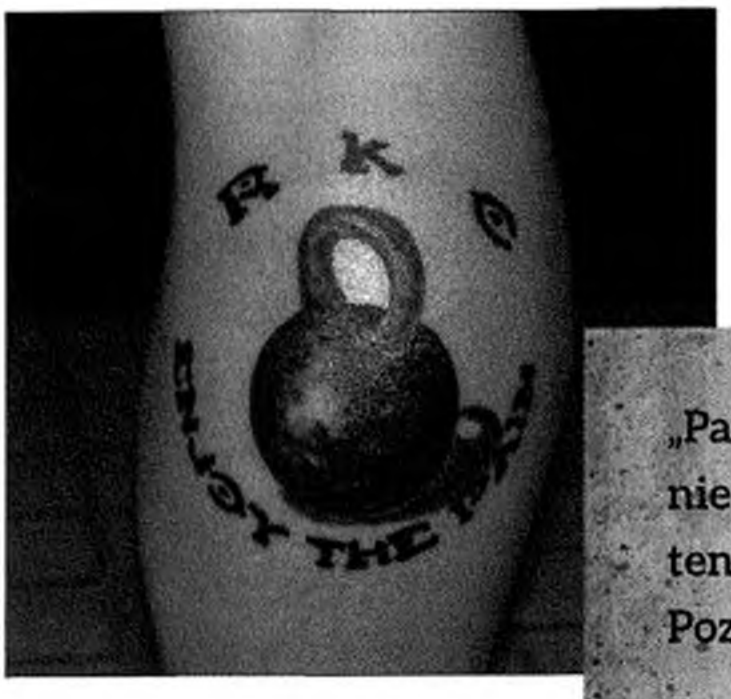
Wiem, nie wydaje się to dużo, ale podczas treningu odważnik sprawia wrażenie znacznie cięższego, niż jest w rzeczywistości! Zobrazuję to taką oto historią: przez kilka lat na naszym stoisku na wystawie Arnold Fitness Expo urządzaliśmy rywalizację w wyciskaniu wojskowym 40-kg odważnika. Reguły są proste: na początku serii pięść powinna znajdować się poniżej brody, a kolana mają przez cały czas pozostawać zablokowane. Nie wymagamy nawet nadrzucenia odważnika, ponieważ chcemy uniknąć mędzenia w rodzaju „to tylko sprawa techniki". Jeśli więc nalegasz, podamy ci odważnik do uniesionej ręki.

Bądźmy szczerzy, uniesienie 40 kg jedną ręką nad głowę nie jest wyczynem siłowym. Z pewnością nie dla 90-kilogramowego bysia wyciskającego na ławeczce 200 kg. Jednak większość nie jest w stanie tego zrobić! Niechaj

płynie z tego taka nauka: myl się w dół, zamawiając dla siebie odważniki. To nie hańba. Nawet nadzwyczaj silni faceci z RKC – tacy jak Donnie Thompson i Marc Bartley, wykonujący przysiady z 500 kg obciążenia – mają co robić z 16- i 32-kg odważnikami.

Rozpocznij z właściwym odważnikiem!		
Czy to ty?	*Odważnik na początek*	*Najlepiej kup taki zestaw*
Przeciętna kobieta	8 kg	8, 12, 16 kg
Silna kobieta	12 kg	12, 16, 20 kg
Przeciętny mężczyzna	16 kg	16, 20, 24, 32 kg
Silny mężczyzna	20 kg	20, 24, 32 kg
Bardzo silny mężczyzna	24 kg	24, 32, 40 kg

Przeciętna kobieta powinna rozpocząć od 6 kg. Silna może sięgnąć po odważnik 12-kilogramowy. Większość kobiet dojdzie z czasem do 16 kg. Tylko garstka najtwardszych pójdzie dalej. „Stalowa Kate" Catherine Imes potrafi wycisnąć w kilku powtórzeniach 32-kg odważnik, zawstydzając wielu mężczyzn.

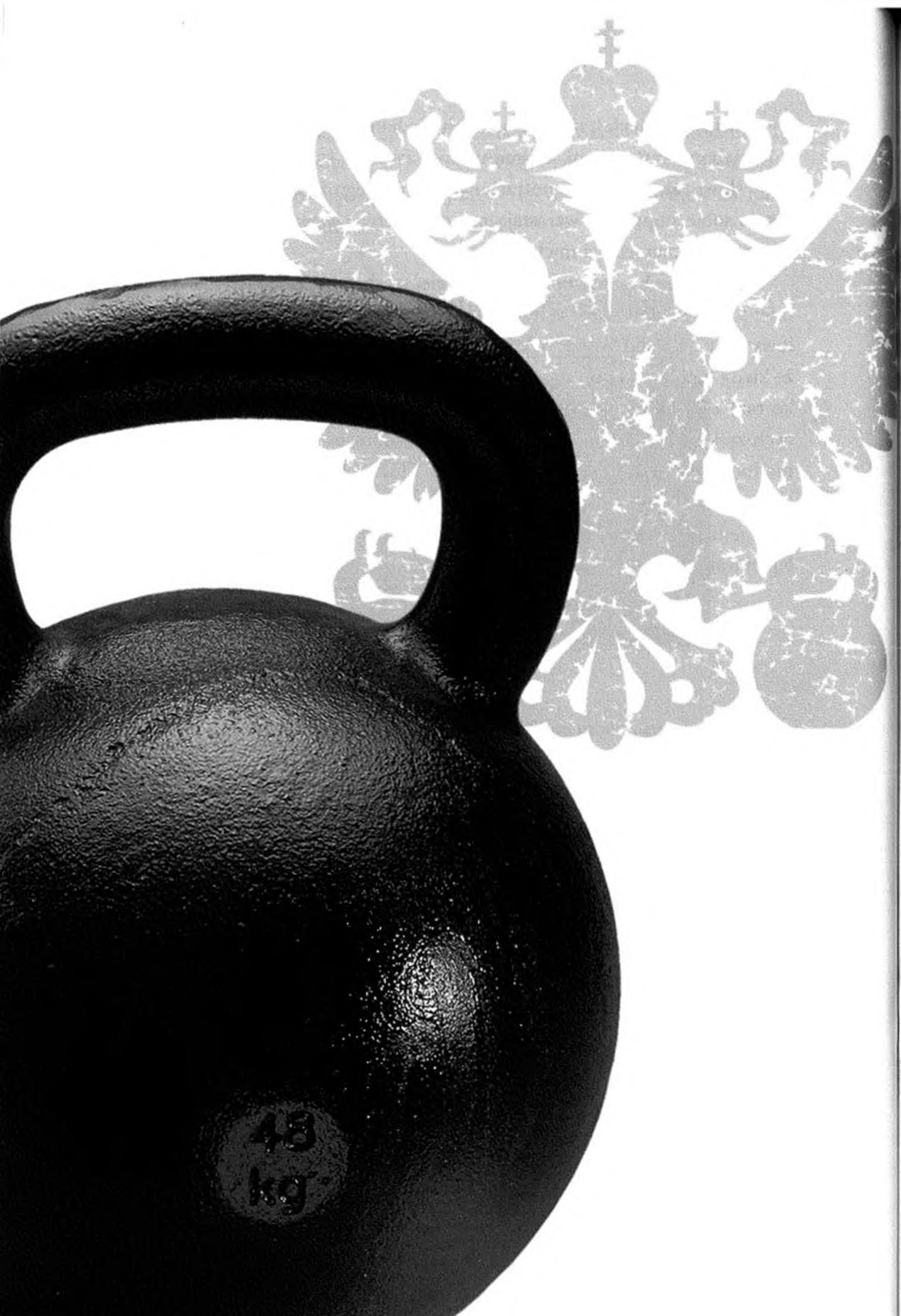


„Pavle, kurs RKC to było wyjątkowe wydarzenie w moim życiu. Opłacało się przejść przez ten ból i cierpienie. Nigdy tego nie zapomnę. Pozostanie to ze mną na resztę życia".

Doug Nepodal, RKC

Pewnie zauważyłeś, iż w odróżnieniu do hantli waga odważników nie rośnie małymi wartościami. Pośrednie rozmiary nie są po prostu potrzebne. Pomysłowi zawodnicy nie potrzebują tony różnego żelastwa w celu zapewnienia sobie stopniowo wzrastającego obciążenia. A przekłada się to też na oszczędność pieniędzy i miejsca.

Nie rwij się bez powodu do coraz cięższych odważników, tylko zawsze miej przed oczami swoje cele. Anatolij Taras, weteran sił specjalnych i czołowy ekspert walki wręcz w krajach byłego Związku Radzieckiego, uważa, że kiedy mężczyzna potrafi wykonać po 50 rwań na rękę (zamieniając je tylko raz) z 24-kilogramowym odważnikiem, dociera do tzw. punktu malejących zysków. „Ludzie o określonym typie osobowości będą pytać, dlaczego nie [podnosić tych liczb] – mówi Taras. – Można, jeśli dysponuje się czasem i chęciami, ale nie jest to konieczne, chyba że twoim celem jest bicie rekordów. Jednak ustanowienie kilku takich rekordów nie spowoduje, że będziesz lepiej walczył".


43
kg

JAK ZMUSIĆ SZTYWNE BIODRA, PLECY I BARKI, ABY ZACZĘŁY MÓWIĆ ROSYJSKIM JĘZYKIEM CIAŁA

[Atleci] są rasą przyszłości. Nadejdzie czas, kiedy wszyscy będą równie silni. W tym tkwi sedno szczęśliwości kraju.
– Anton Czechow

Łatwo jest rozpoznać Rosjan, nawet jeśli byliby przebrani za gwardzistów spod Pałacu Buckingham. To „biali, wyglądający na mocno odhaczonych", jak wyraził to na naszym forum weteran rangersów Ellis Jones.

Chodzi o sposób chodzenia. Moja żona Julie, która ma wątpliwy przywilej obcowania z wieloma Rosjanami, wskazała uderzającą różnicę w sposobie chodzenia pomiędzy Amerykanami i Rosjanami. Ci pierwsi pochylają się do przodu, jakby próbowali prześcignąć swoje stopy. Ci drudzy, niezależnie od tego czy mają brzuch czy nie, dumnie wypinają go do przodu.

Bez względu na kulturowe przyczyny tego stanu rzeczy, Amerykanie mają usztywnione zginacze bioder, a Rosjanie nie. Kiedy te znajdujące się na samym szczycie ud mięśnie sztywnieją, powoduje to wypinanie pośladków, a przynajmniej uniemożliwia biodrom wykonanie ruchu w pełnym zakresie w trakcie ciągnięcia, kopania, uderzania lub skakania. Sztywne zginacze bioder działają jak hamulce ograniczające siłę.

Niniejszy rozdział stanowi „odważnikowe przedszkole". Ocenię i usunę występujące u ciebie niedobory gibkości. Podnieś odważnik, a zobaczymy, do czego się nadajesz.

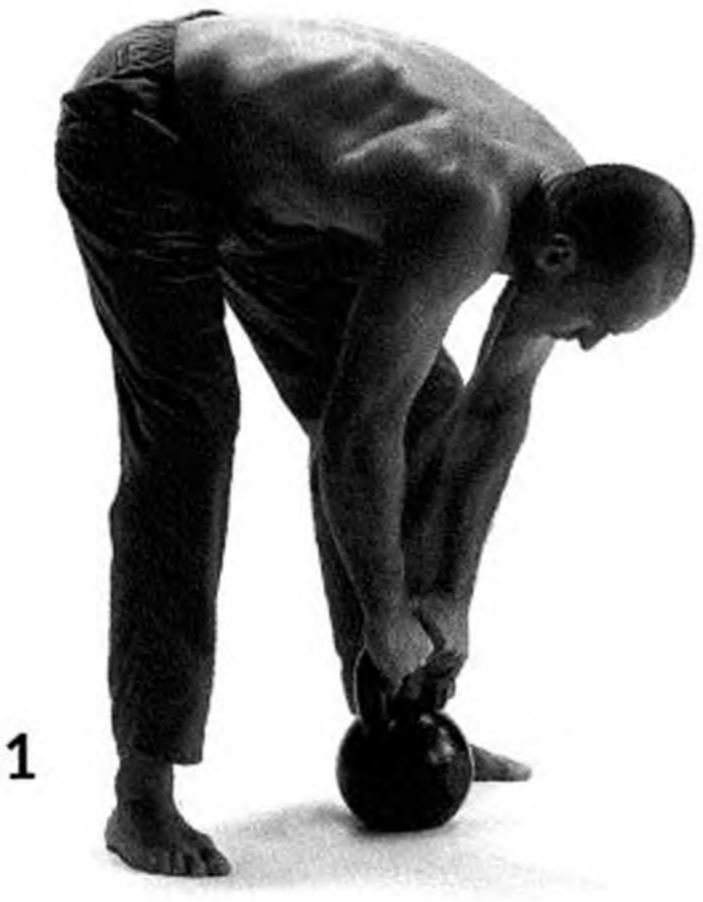
Ustaw się w wygodnej pozycji nad swoim nowym, błyszczącym odważnikiem – stopy mają być rozstawione nieznacznie szerzej niż barki i skierowane nieco do zewnątrz. Potem niech ktoś cię obserwuje i odfajkuje na liście wymienione parametry. Nie korzystaj samodzielnie z lustra!

1

3

Martwy ciąg sumo

2



1

To jakieś żarty, a nie martwy ciąg...

3

2

➔ Ręce są wyprostowane; całą pracę unoszenia wykonują nogi.

➔ Kolana zwracają się tak samo co skierowane nieco na zewnątrz stopy.

➔ Pięty są mocno osadzone - tak jakbyś siadał do tyłu, a nie kucał czy pochylał się w przód.

➔ Plecy przez cały czas pozostają wyprostowane. (Nie mylić „wyprostowanych" z „pionowymi"! „Wyprostowane" oznacza w tym przypadku „nieprzygarbione", „niezaokrąglone".)

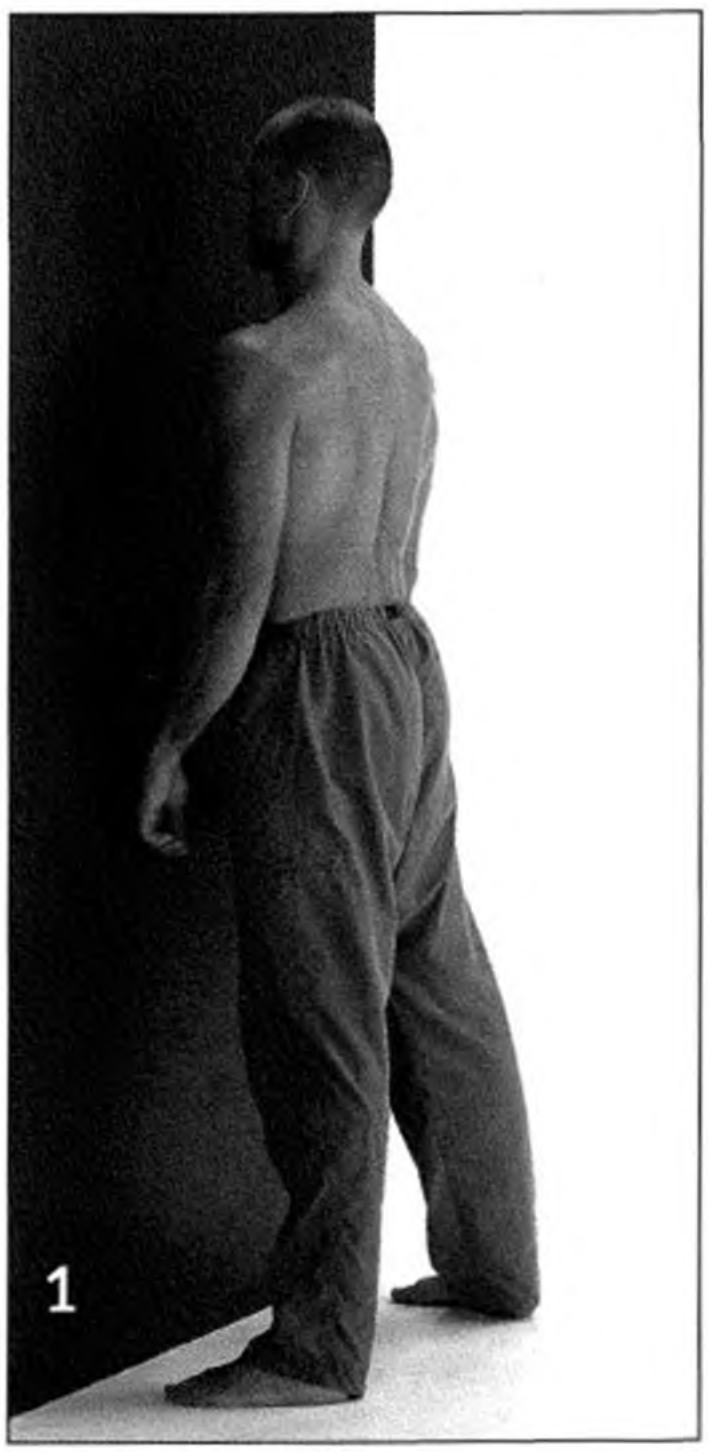
➔ Przez cały patrzysz prosto przed siebie, nie do góry czy w dół.

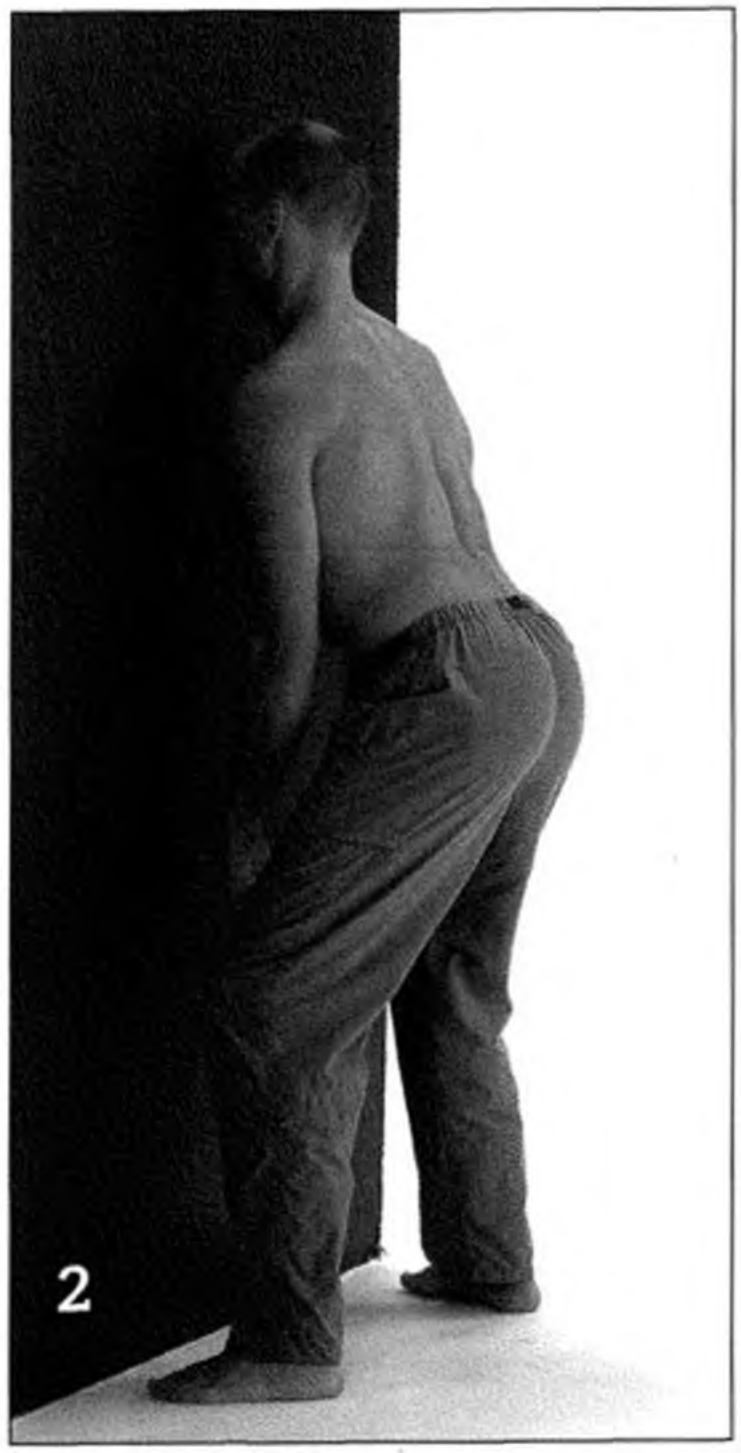
Jeśli nie udaje ci się spełnić któregoś z powyższych wymogów, musisz ćwiczyć codziennie aż do skutku. Do tego czasu, towarzyszu, nie zabieraj się do żadnych dalszych ćwiczeń z odważnikami.

PRZYSIAD PRZODEM DO ŚCIANY

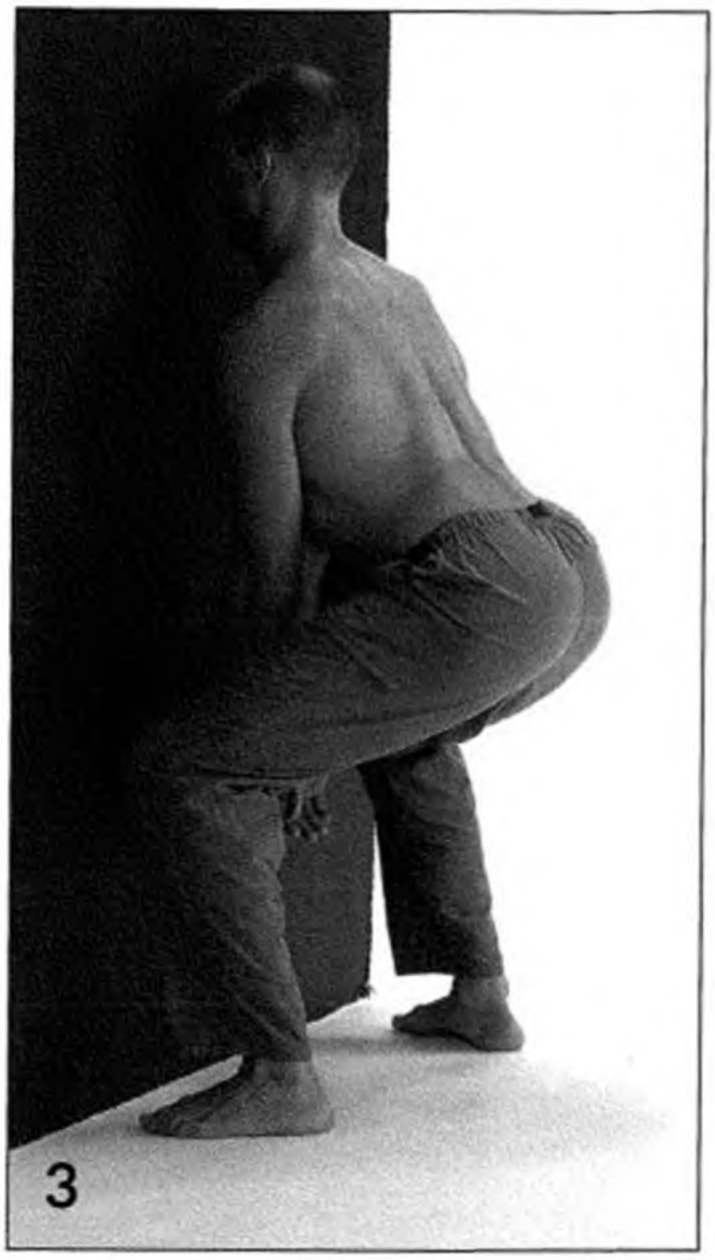
W doskonałym programie treningowym „doładowanie chi-kung" Johna Du Cane'a moją uwagę zwróciło jedno z ćwiczeń: chiński przysiad przy ścianie. Zaadaptowany do naszych potrzeb, jest doskonałym sposobem na rozwinięcie gibkości pleców i bioder koniecznej do wykonywania ruchów ciągnionych i przysiadów.

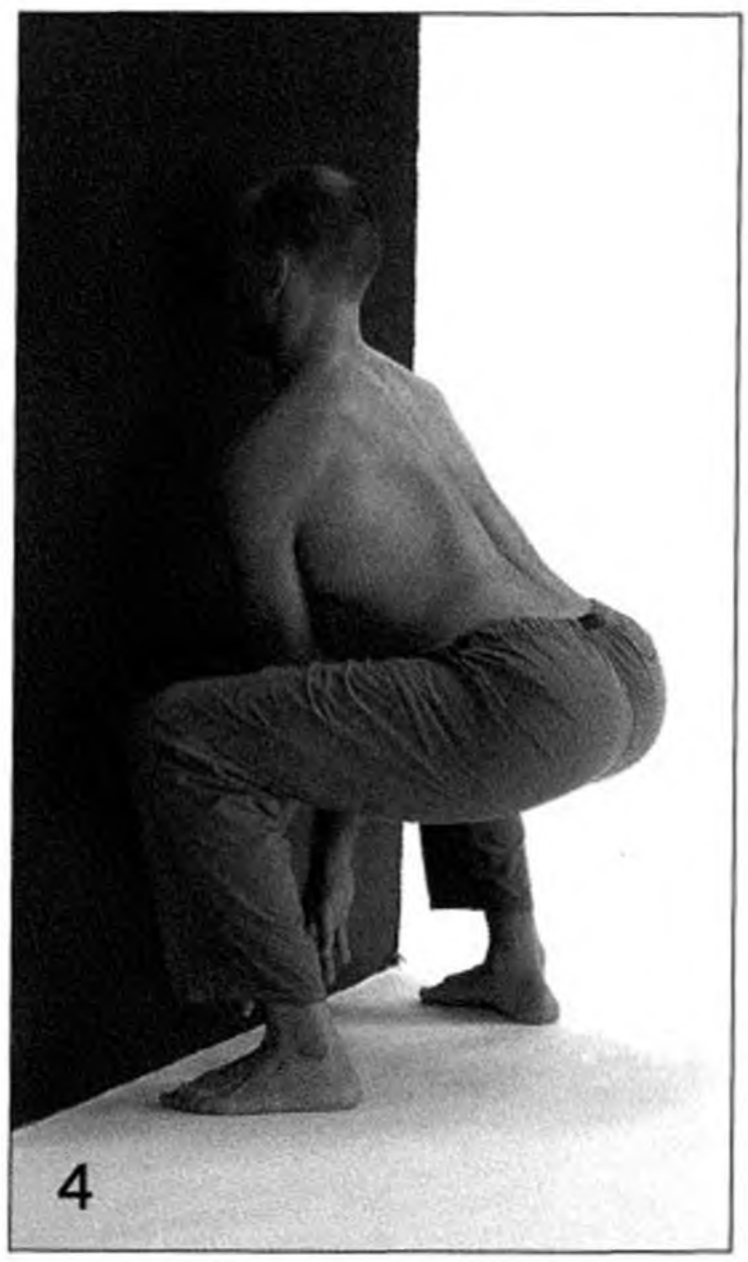
Stań kilka centymetrów od ściany zwrócony w jej kierunku, stopy rozstawione trochę szerzej niż barki i nieznacznie zwrócone na zewnątrz, ramiona zwisają swobodnie. Stopy mają być mocno osadzone – krawędzie przyśrodkowe nie mogą unosić się do góry! Następnie zrób przysiad tak głęboko, jak tylko będziesz w stanie, nie rozszerzając kolan jak żaba.



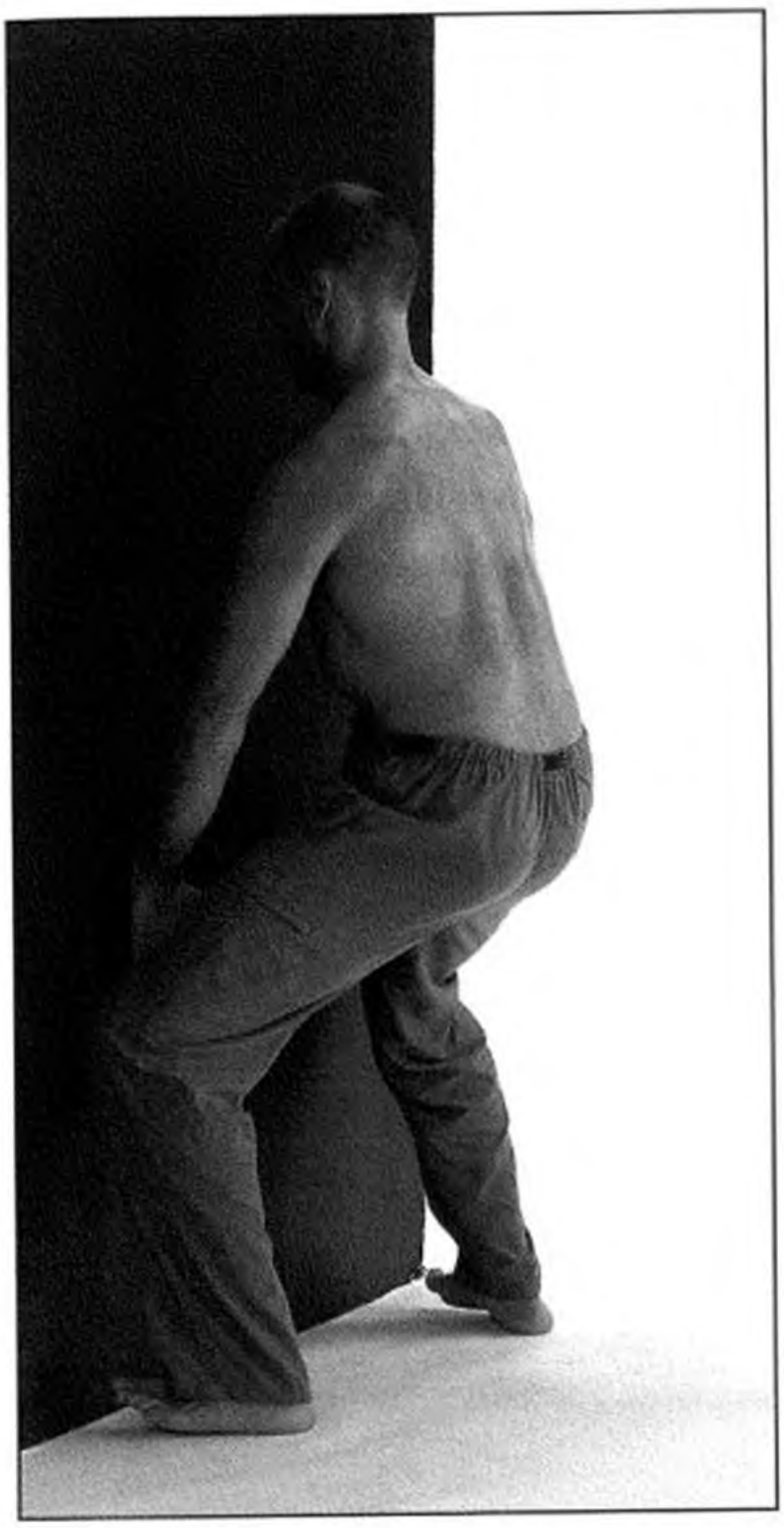


Zauważysz, iż nie jest możliwe kontynuowanie ruchu poza pewien zakres bez wypięcia klatki piersiowej i wgięcia dolnej partii pleców. Jeśli uprzesz się, aby mi udowodnić, że się mylę, wkrótce przekonasz się, iż nie tylko nie zdołasz zrobić tego w zakresie większym niż kilka centymetrów, ale czołem bądź kolanami uderzysz w ścianę i wywrócisz się do tyłu. Coś jak inspektor Clouseau z *Różowej pantery*.


3

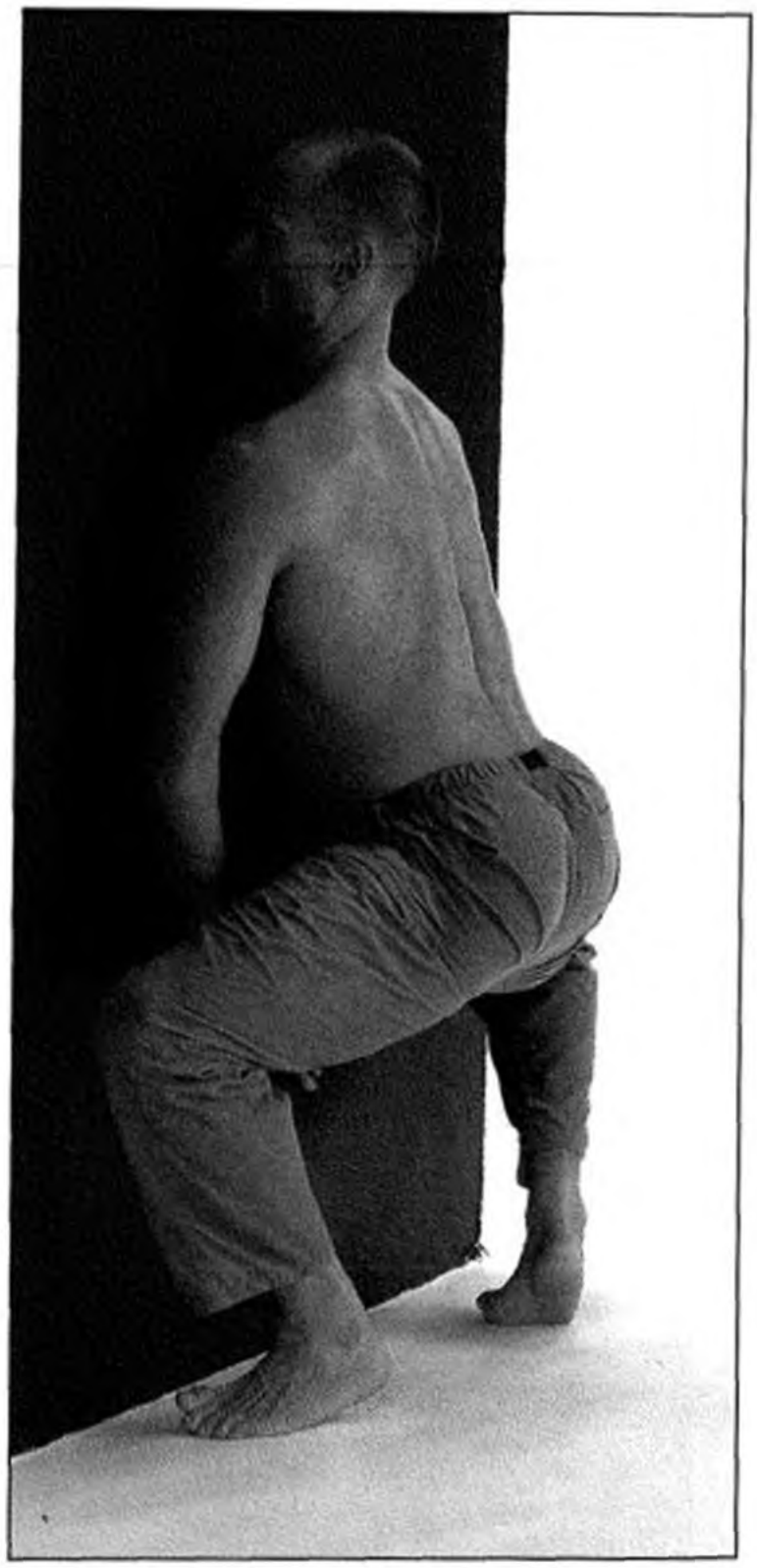

4

Poruszaj się wolno i uważnie; używaj siły. Gdy poczujesz zmęczenie w nogach bądź w plecach, zrób sobie przerwę. Rozładuj napięcie i wróć po więcej, kiedy odpoczniesz. Zrobisz najszybsze postępy, codziennie wykonując po parę powtórzeń w ciągu całego dnia.

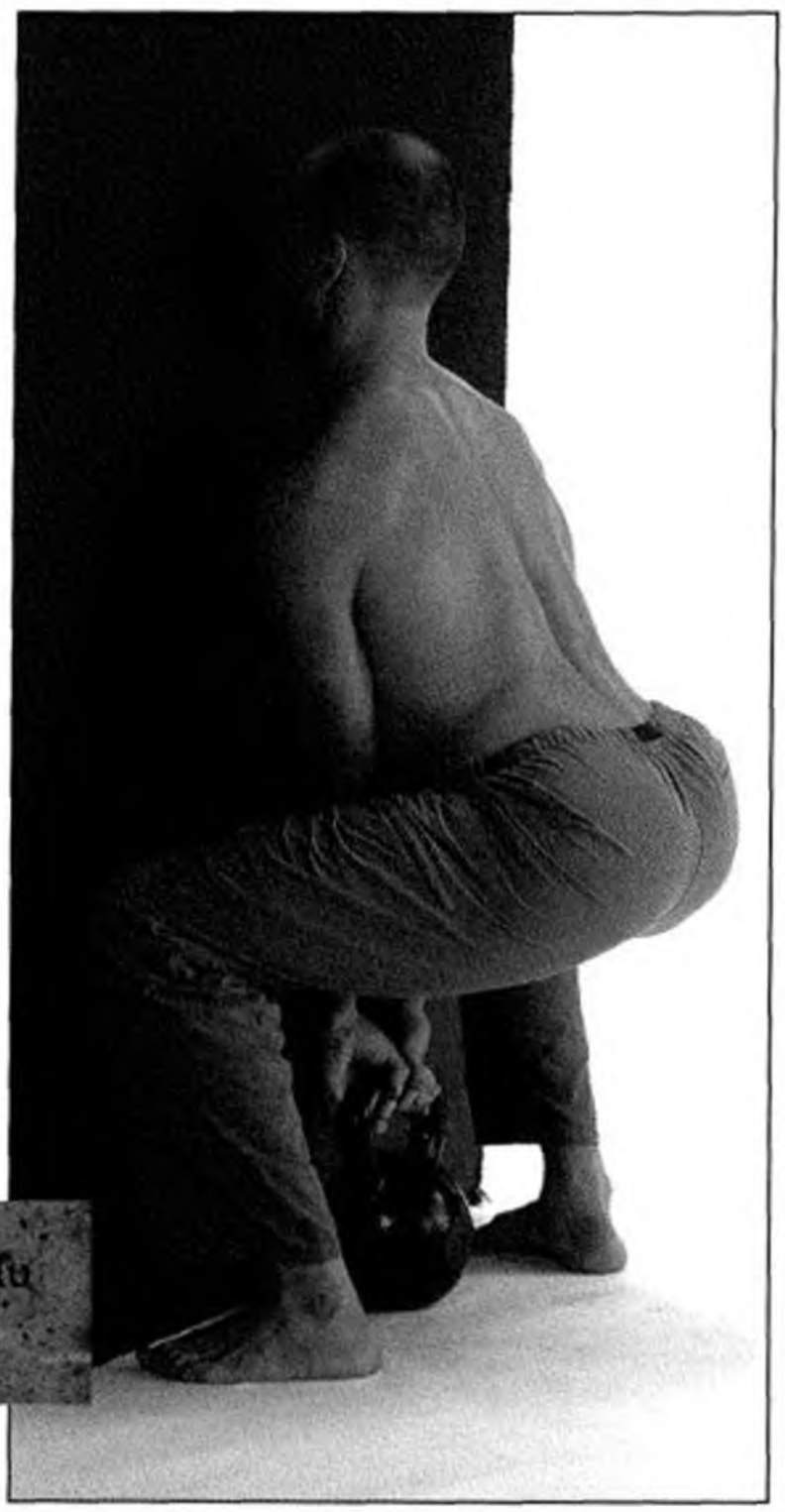


Oto co się dzieje, kiedy ktoś nie czyta instrukcji.

To są kolana „na żabę". Nawet o tym nie myśl!



Ćwicz, tak aby nauczyć się schodzić do pozycji półprzysiadu. Kiedy już się w niej znajdziesz, przybliż się odrobinę bardziej do ściany i wróć do ćwiczeń. **Celem jest wypracowanie umiejętności na tyle głębokiego przysiadu, aby móc chwycić odważnik, dotykając jednocześnie palcami nóg do ściany.**



Oto cel robienia przysiadu przodem do ściany.

AUREOLA

To wspaniałe ćwiczenie mistrza ruchomości Steve'a Maxwella, starszego instruktora RKC, rozluźnia barki. Chwyć odważnik za uchwyt, obróć go do góry nogami i powoli krąż nim wokół głowy. Stopniowo dochodź do zataczania coraz ciaśniejszych kręgów. Aby zabezpieczyć kręgosłup, utrzymuj napięte pośladki (wyobrażaj sobie, że ściskasz w nich monetę).

Aureola

Aureola

3

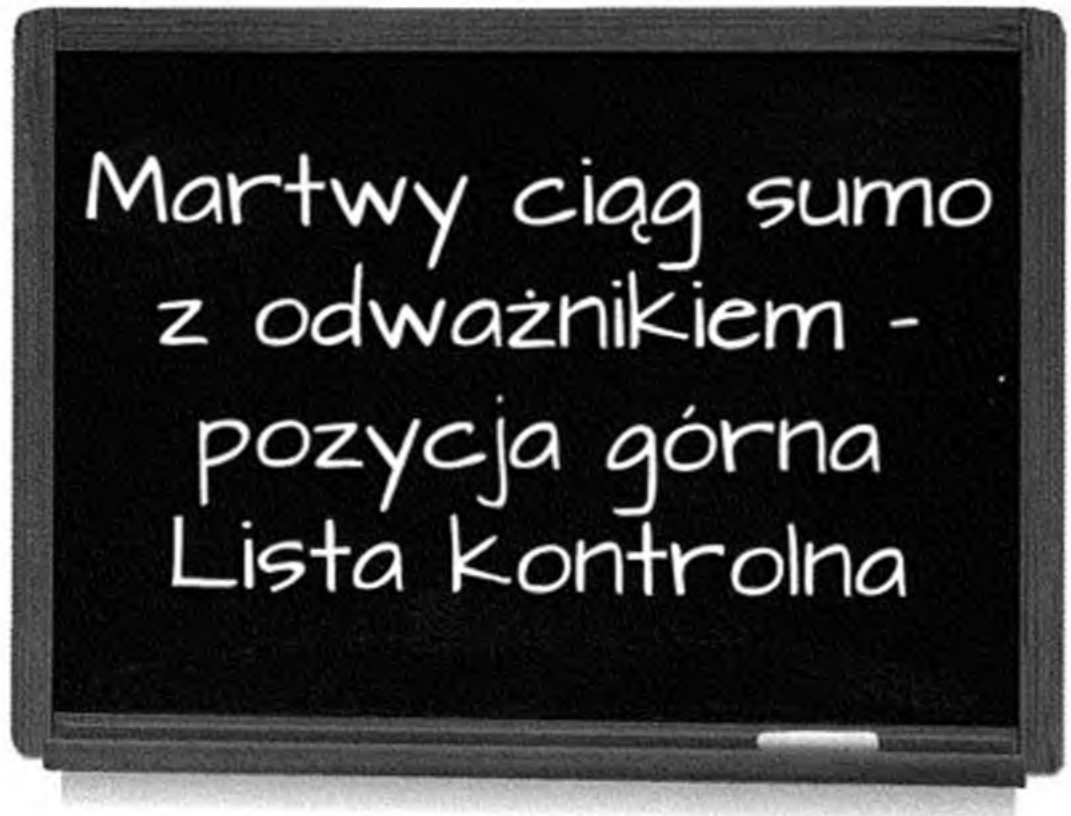
4

5

Aby zabezpieczyć kręgosłup, utrzymuj napięte pośladki.

ROZCIĄGANIE POMPOWE

Aby przekonać się o stopniu usztywnienia zginaczy bioder, sprawdź u siebie górną pozycję martwego ciągu.



- W szczytowej pozycji kolana nie mogą się uginać, a plecy garbić. Ruch ma być czysty; nie możesz się chwiać ani bujać!
- W pozycji górnej ciało powinno być ustawione w linii prostej. Głowa, pośladki ani kolana nie mogą odstawać.

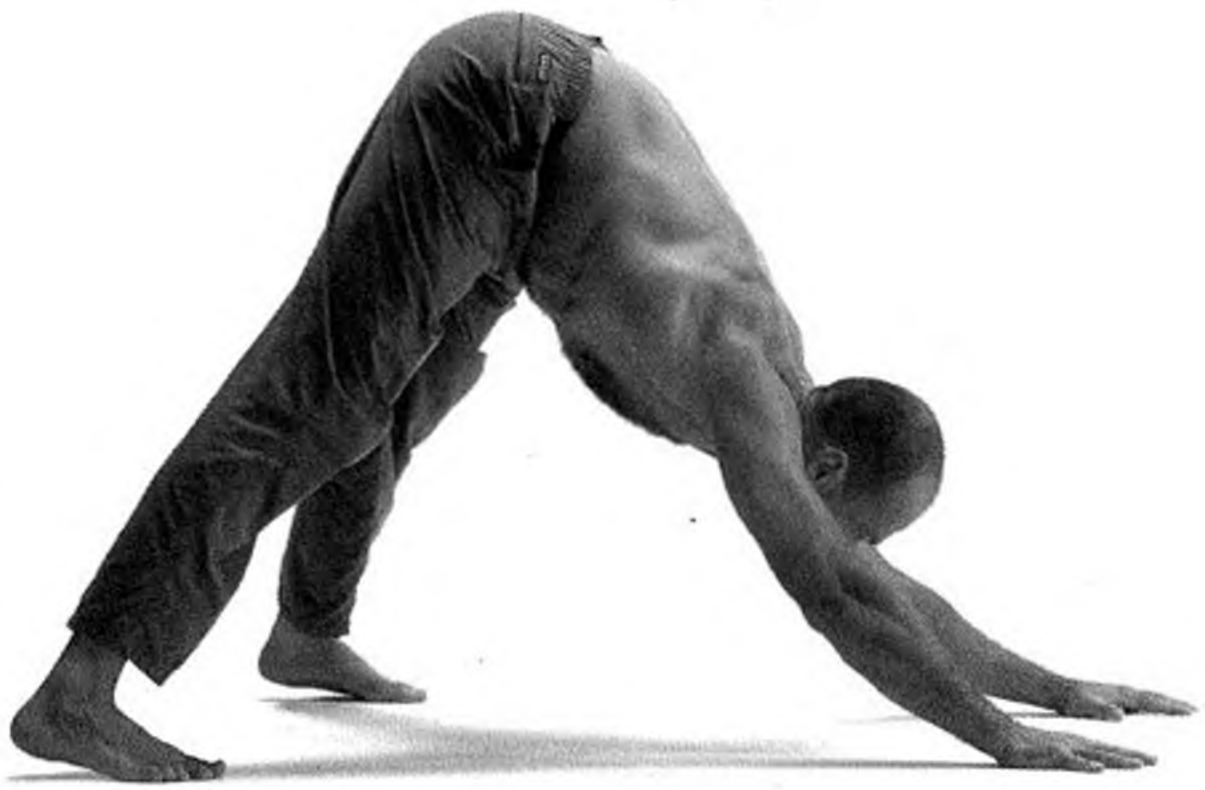
Jeśli to ma być pozycja górna, to mów mi „wujku".

Wiem, że ci się nie udało. Dlatego prezentuję ćwiczenie, które może się okazać pomocne. Wykonuj je codziennie po kilka razy o różnych porach.

Przyjmij pozycję jak do pompek, ale z wysoko uniesionymi biodrami. Ręce mają być rozstawione na szerokość barków, stopy nieznacznie szerzej. Nie pozwól, aby stopy rotowały się dośrodkowo.

Mając zablokowane łokcie, przenieś ciężar ciała do przodu i opuść biodra. Wygnij się do góry aż do wyprostu rąk, na których oprze się większa część ciężaru ciała. „Wyciągnij" kręgosłup i spójrz do góry.

Napnij pośladki i wypchnij biodra do przodu najdalej jak potrafisz.

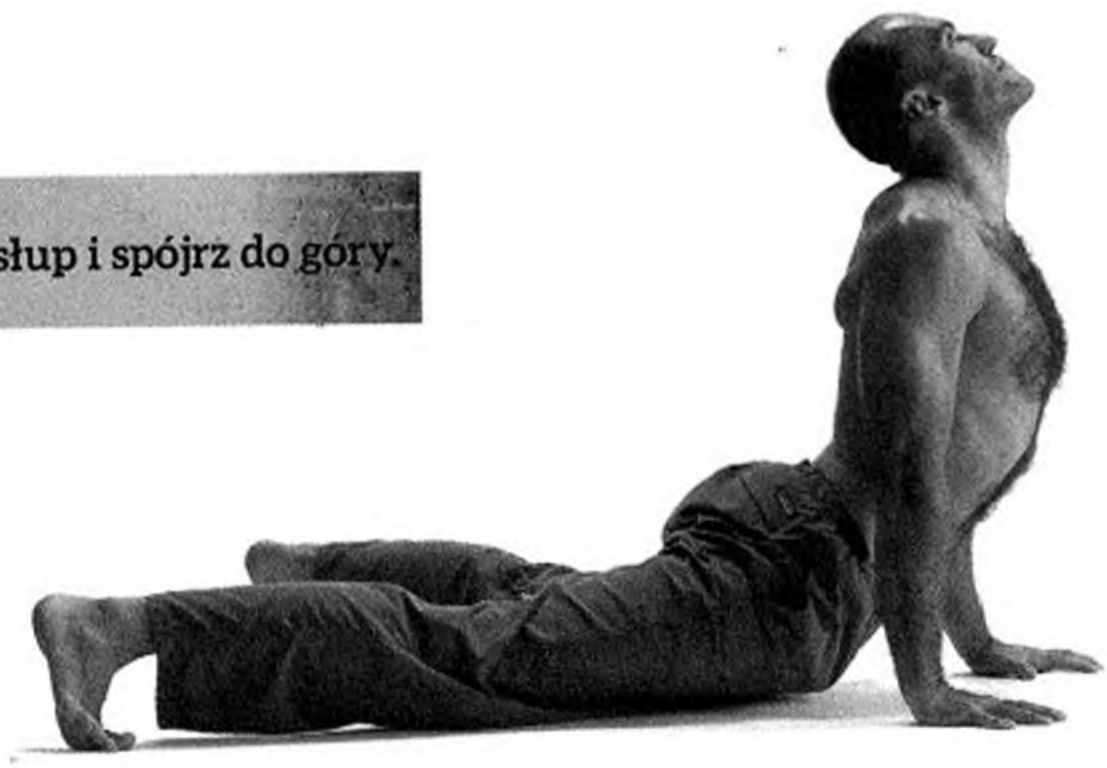


1

2

Pompa

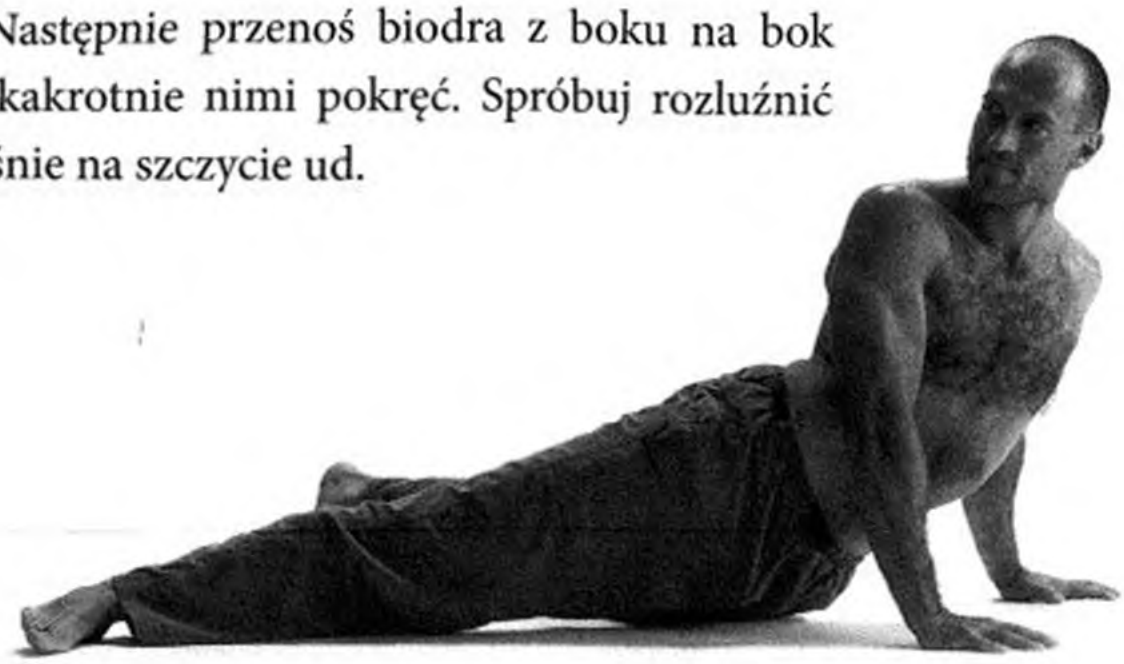
„Wyciągnij" kręgosłup i spójrz do góry.



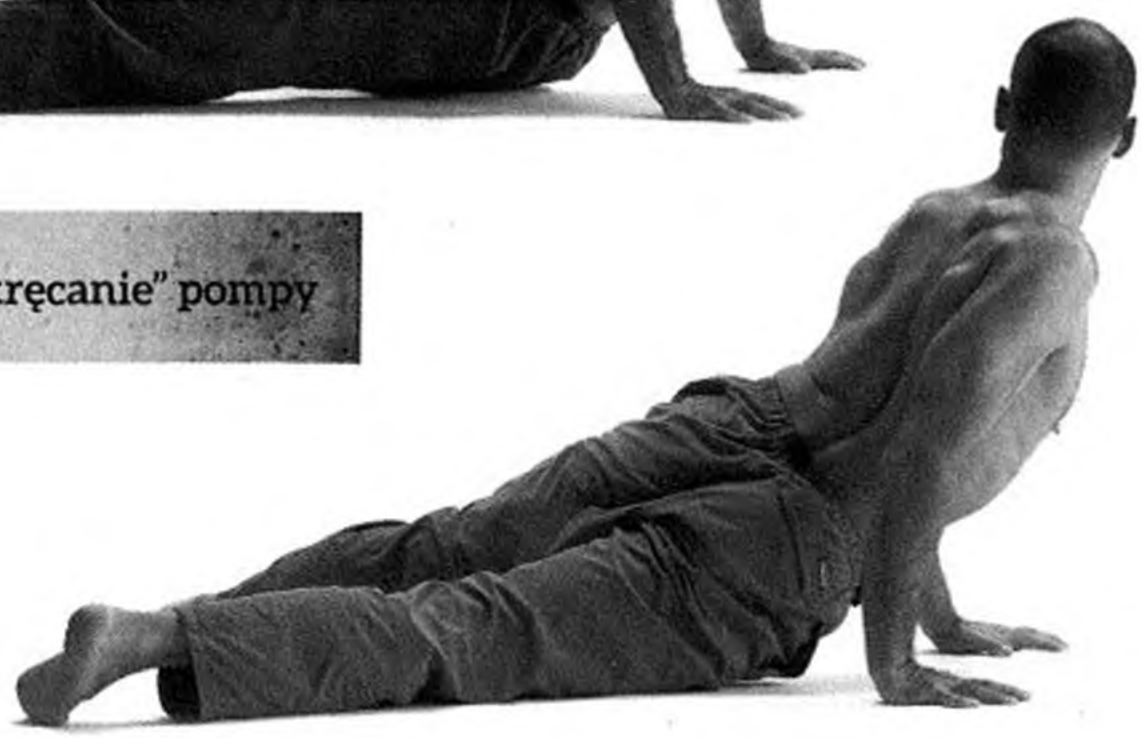
3

4

Następnie przenoś biodra z boku na bok i kilkakrotnie nimi pokręć. Spróbuj rozluźnić mięśnie na szczycie ud.



„Rozkręcanie" pompy



Kolejny ruch pomoże rozciągnąć barki, co stanowi następny istotny element w unoszeniu odważników.

Trzymając łokcie zablokowane, wypchnij się z powrotem do pozycji początkowej.

Biodra wypchnij możliwie najdalej do tyłu, klatkę piersiową zniż jak najbliżej podłogi (fot. 1). Nie pozwól stopom rotować się dośrodkowo.

Wykonaj kilka sprężystych ruchów, próbując jeszcze bardziej obniżyć klatkę piersiową. Partner treningowy może popchnąć cię (z wyczuciem!) między łopatkami. Zwróć uwagę, iż w tym momencie łokcie muszą pozostawać całkowicie zablokowane, inaczej możesz uszkodzić barki.

Ponownie wykonaj przejście do przodu, kontrolując ruch. Skup się bardziej na zwiększeniu zakresu ruchu w stawach skokowych, biodrach, plecach i barkach niż na szybkości czy liczbie powtórzeń.

Na kursach RKC uczestnicy często mówią instruktorom: „Wy, chłopaki, wszyscy stoicie w taki sam sposób". Jak Rosjanie. Wy też tak będziecie stać. Czy tego chcecie czy nie.

„To twoja wina" – Kurs odważnikowego BHP

To twoja wina
tytuł planowanego poradnika
Roba Lawrence'a, starszego instruktora RKC

Pomijając całkowitych ignorantów, dla każdego winno być oczywiste, iż niepoprawne wykonywanie wymachów z odważnikiem może przyprawić nas o coś gorszego niż jedynie ból głowy.

„Nie surfuj na tsunami!" Poważnie. Władze miejskie Malibu rozesłały do mieszkańców broszurę zawierającą takie ostrzeżenie. Jakim idiotą trzeba by być? – zacząłem się zastanawiać. A potem wyobraźcie sobie moje zdumienie, kiedy przeczytałem, iż kilka lat wcześniej na fale nawiedzające Hawaje wskoczyło ponad czterystu surferów, zwabionych ostrzeżeniami o tsunami!

Wiele z poniższych wskazań jest do bólu oczywistych, ale na wypadek gdybyś szykował się do ubiegania o Nagrodę Darwina, oto co powinieneś wiedzieć:

1. Zanim zaczniesz trenować, skonsultuj się z lekarzem

W szczególności z ortopedą i kardiologiem. To drugie to nie żarty, gdyż trening z odważnikami jest niezwykle intensywny. W innym miejscu książki przeczytasz, jak tętno zapaśnika Michaela Castrogiovanniego podskoczyło w ciągu zaledwie minut do 211 (podczas gdy „maksymalne tętno" dla jego grupy wiekowej wynosi 195), wprowadzając go tym samym w kosmiczny odlot.

2. Zawsze miej świadomość otoczenia

Trenuj w miejscu gdzie nie będziesz martwił się o to, że możesz zniszczyć czyjąś własność lub wyrządzić komuś (w tym sobie) krzywdę.

„Trenuj na dworze – nalega Dan John. – NIGDY nie urzeczywistnisz swojego potencjału, pozostając w obrębie przytulnej siłowni (...) Weź ciężarek lub odważnik (...) pojedź w jakieś miłe miejsce i wymyśl sobie jakiś trening. Unieś to coś na tyle sposobów, ile przyjdzie ci do głowy, wykonując tyle powtórzeń, na ile cię stać".

Zadbaj o to, by trenować na płaskiej powierzchni. Ustawienie się przodem w dół na zboczu naraża cię na kontuzje kolan lub pleców.

Odnośnie bezpośredniego otoczenia, upewnij się, iż w pobliżu nie ma towarzyszy, stojących na linii ognia twoich wymachów!

Czy jest obok ciebie coś, o co mógłbyś się potknąć (włączając w to inne odważniki)? – Oczyść teren! Na kursie instruktorskim RKC wbijamy to do głowy, stosując wobec uczestników kary za nadmierne zbliżanie się do ustawionych odważników w trakcie trwania serii.

Jaka jest powierzchnia? Jeśli śliska i pochyła, zmykaj! Ponadto powinno się też uważać na dziury wyrwane w podłożu przez odważniki. Po tygodniu

Kurs instruktorski RKC.

certyfikacyjnym RKC boisko do futbolu, na którym ćwiczyliśmy, wyglądało jak Irak po amerykańskim ataku z powietrza.

Jeśli ćwiczysz lekkimi gumowanymi odważnikami damskimi, wybierz podłoże, od którego nie będą się odbijały.

Wybierając kierunek, w którym się zwracasz, zastanów się, czy w najbardziej wymagającym momencie wstawania z odważnikiem słońce nie będzie ci świecić w twarz.

3. Noś odpowiednie buty

Wszystkie ćwiczenia zawarte w tym programie muszą być wykonywane na bosaka bądź w butach bez obcasów albo gąbczastej podeszwy. Zaleca się buty zapaśnicze, robocze, taktyczne lub trampki typu conversy Chucka Taylorsa. Nadadzą się prawie każde buty noszone przez kolesi o imieniu Chuck. Chuck numer 1 z RKC nosi kanarkowożółte, elastyczne buty do wody w rozmiarze 15, a Chuck numer 2 ryje wzór szachownicy skate'owymi vansami. Niekonwencjonalne, ale wystarczająco mocne, aby nie gwarantować serii pompek.

Natomiast buty sportowe, jakie nosiłby koszykarz, piłkarz, biegacz czy instruktor aerobiku, nie nadają się! To wymyślne obuwie może nie tylko źle wpłynąć na jakość ćwiczeń, ale przyczynić się też do kontuzji kolan i pleców! Wyjaśniałem to w *Sile dla ludu!*, więc nie będę się tu powtarzał.

4. Nigdy nie kłóć się z odważnikiem o przestrzeń

„Nigdy nie kłóć się z odważnikiem o przestrzeń – podkreśla Nate Morrisson. – Przegrasz. Schodź mu z drogi i nie bądź w miejscu, w którym on chce się znaleźć".

Jeśli odważnik chce skręcić ci łokieć, bark albo inny staw w sposób nieprzewidziany dla naszego gatunku, nie walcz z nim. Pozwól mu upaść tak, aby nie wyrządził szkód, i zejdź mu z drogi, jeśli to konieczne. Pamiętaj, żeby zabrać stopy!

Jeszcze lepiej, staraj się przewidzieć tor ruchu odważnika, żeby zapobiegać problemom, a nie je rozwiązywać.

5. Zawsze stosuj wszystkie środki bezpieczeństwa

Ponieważ „nawyki wchodzą w krew", a „pod wpływem stresu zwracamy się ku temu, co wyćwiczone". Jak można oczekiwać właściwych reakcji podczas trudnego ostatniego powtórzenia, jeśli nabyło się złych nawyków w trakcie wykonywania łatwiejszych wcześniejszych powtórzeń?

„W środowisku spadochroniarskim coraz bardziej przekonujemy się – zauważa st. sierż. Nate Morrison z oddziałów USAF – że faceci z największą liczbą zaliczonych skoków giną z głupich powodów, będących najczęściej rezultatem takiego obeznania z danym zestawem umiejętności, iż przechodzą na tryb automatycznego pilota (...) Za każdym razem, kiedy skaczę (...) wręcz z religijną czcią sprawdzam swój sprzęt (...). Podobnie, za każdym razem, gdy wykonuję młyn odważnikiem, zawsze przebiegam w myślach listę kontrolną: czysty teren, uchwycenie odważnika, przesunięcie stóp, spojrzenie na odważnik, wdechu i napięcie dla stabilności, tylna noga wyprostowana, biodro cofnięte, kontrolowane zejście, przerwa, powrót, góra. Wydaje się, że to dużo, ale tak nie jest. I nigdy nie straciłem równowagi pod żadnym odważnikiem, niezależnie od jego wagi. Moje ciało jest mi za to wdzięczne!"

Najdurniejsze – i najpowszechniejsze – kontuzje można porównać do bezpiecznej jazdy autem w godzinach szczytu, a potem wpakowania się we własną skrzynkę pocztową podczas cofania pod domem.

Typowym błędem jest niedbałe opuszczanie odważnika ze zgarbionymi plecami i przesunięciem ciężaru na palce stóp, co zdarza się po ciężkiej (czasem perfekcyjnej) serii wymachów i rwań. Nie rób tak! Niech twój umysł pozostanie skupiony przez całą serię aż do momentu, kiedy odważnik bezpiecznie zaparkuje na podłożu. Obniżaj go tak, jakbyś zaraz planował wykonanie następnego powtórzenia. Wreszcie puść go i dopiero wtedy się rozluźnij.

6. Kiedy serce wali ci szybko, nie przestawaj się ruszać

Konieczność rozgrzewki przed treningiem to banialuki, natomiast faktycznie potrzebne jest schłodzenie, jeśli z trudem łapiesz oddech po ciężkiej serii. Jeżeli w takiej sytuacji stajesz, siadasz lub kładziesz się, serce musi się niepotrzebnie dodatkowo wysilać. Wciąż jesteś w ostrej fazie długu tlenowego, a uruchamianie mięśni (szczególnie nóg przez jogging, walkę z cieniem czy nawet marsz) z powrotem wpompowuje krew do serca. Jeżeli zaś przestajesz się ruszać, twoja pikawa musi wykonać dodatkową pracę – dla niektórych zbyt ciężką. Nie należy więc stopować całkowicie, dopóki tętno i oddech nie zejdą do połowy w drodze powrotnej do normy.

Marty Gallagher w swoim „celowo prymitywnym" podejściu do budowania siły i formy traktuje pulsometr jako jedyne ustępstwo na rzecz technologii. Nie mam doświadczenia w pracy z tym urządzeniem, ale kiedy Marty coś mówi, słucham go. Jeśli nabędziesz pulsometr, można też używać go w celu wychwycenia objawów przetrenowania. Według podręcznika radzieckich sił zbrojnych *Воин, будь сильным!* (Żołnierzu, bądź silny!) Burkowa i Nikitiuka, po każdej sesji treningowej dopuszczalny jest wzrost tętna o 25–50 proc. w stosunku do stanu sprzed treningu, ale powinno ono się unormować w przeciągu jednej lub dwóch godzin.

7. Obciążenie treningowe należy zwiększać stopniowo, kierując się zdrowym rozsądkiem i słuchając swojego organizmu

Jeśli bolą cię łokcie, jest to twoja wina, kolego. Zrobienie 50 nadrzutów pierwszego dnia po nauczeniu się ich było ewidentną głupotą.

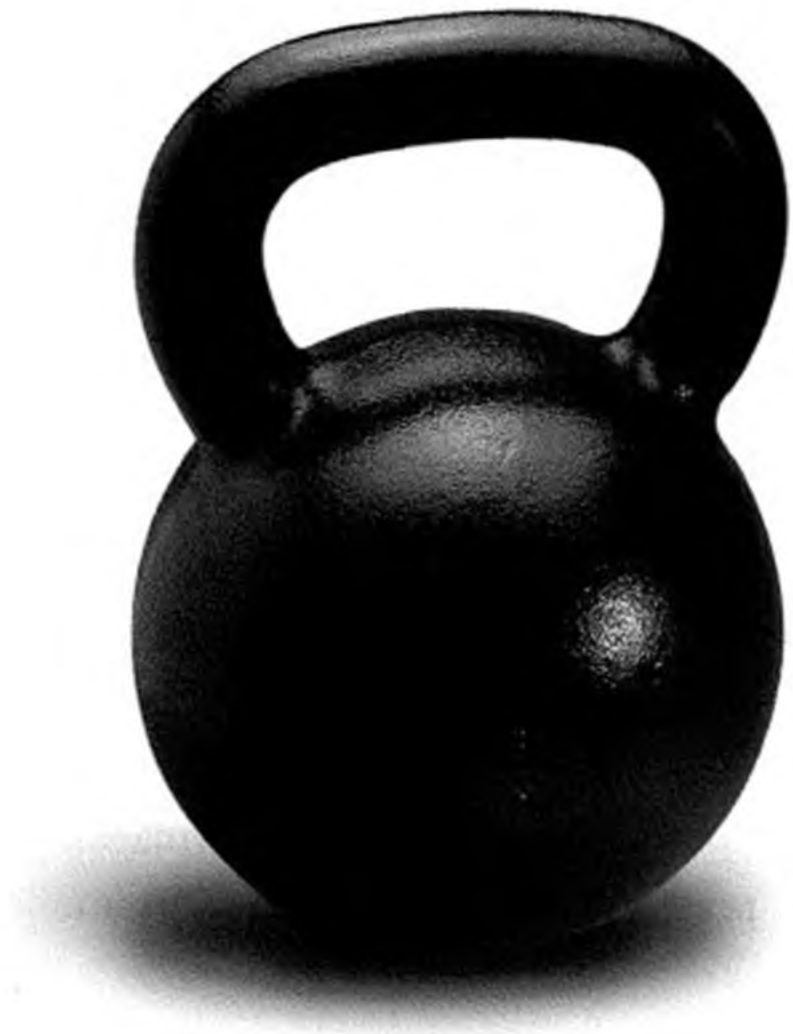
„Obciążenie treningowe" odnosi się nie tylko do ciężaru oraz liczby serii i powtórzeń, ale także do wymagań w zakresie gibkości. Nie zmuszaj się do przyjmowania pozycji, na które nie jesteś gotowy; rozciągaj się stopniowo.

Jeśli podczas nadrzutu uderzasz się w przedramię, to dopóki nie udoskonalisz techniki, nie szalej z tym ćwiczeniem. Posiniaczone i opuchnięte przedramiona znamionują narwańca, nie twardziela.

8. Instrukcje nie są w stanie przewidzieć wszystkich ewentualności. Nic nie zastąpi zdrowego rozsądku

Jeśli nie dysponujesz zdrowym osądem, zapomnij o odważnikach i idź na zajęcia pilatesu.

A teraz wróć na początek tych uwag i jeszcze raz je przeczytaj. Już czuję twój ból.



Bezpieczeństwo sprzymierzeńcem, a nie wrogiem wyników

Należy uzyskać zdolność skupiania umysłu na pracy swoich mięśni, tak by przejąć nad nimi całkowitą kontrolę.

Eugen Sandow

Siłacz Eugen Sandow potrafił zrobić salto do tyłu, dzierżąc po 24-kilogramowym odważniku w każdej ręce, tak więc wiedział to i owo o uważności. Nie chodzi tu tylko o bezpieczeństwo; chodzi również o siłę. Na jednym z naszych kursów instruktorskich starszy instruktor Rob Lawrence zauważył, iż w naszym systemie bezpieczeństwo traktowane jest jako element uzyskiwania wyników, a nie hamulec na drodze do nich. Przestrzegaj wskazówek zawartych w tym rozdziale, a nie tylko znacznie zredukujesz ryzyko kontuzji (zarówno w ćwiczeniach z odważnikami, jak i w innych), ale nabierzesz także więcej siły – to pewne.

Siłacz Eugen Sandow potrafił zrobić salto do tyłu, dzierżąc po 24-kilogramowym odważniku w każdej ręce, tak więc wiedział to i owo o uważności.

1. Najpierw biodra!

U prawdziwego sportowca ruch wywodzi się zawsze z bioder, nigdy z pleców czy kolan. Taki ruch jest najbezpieczniejszy dla kolan i kręgosłupa – i maksymalnie silny.

Wstań i umieść krawędzie dłoni w fałdach na szczycie ud. Wciśnij je mocno w za-

wiasy i wypnij tyłek, jednocześnie utrzymując ciężar ciała na piętach. Poznałem tę sprytną sztuczkę od Kathy Foss Bakkum (niechaj jej silna i dobra dusza spoczywa w pokoju, Boże). Dzięki niej nauczysz się schylać, zginając się w biodrach, a nie garbiąc plecy. Glenn Hymann podkreślił, że ta niewielka wskazówka miała instrumentalne znaczenie dla ogromnego sukcesu, który odniósł w rehabilitacji pacjentów z pomocą odważników.

Podobnie w ruchu do góry – najpierw mają iść biodra. Ciągnij mięśniami pośladków i z tyłu ud oraz w mniejszym stopniu czworogłowymi; natomiast plecy w ogóle nie biorą udziału w pracy.

1

2

3

Grzebień biodrowy. Dan John doradziłby uniesienie palców nóg, tak by nie było wątpliwości, że stoisz na piętach.

Towarzyszu, chyba żartujecie. Powiedziałem: zgiąć się w biodrach. Nie w kręgosłupie czy kolana, tylko w biodrach!

2. Nie garb się. Aby rozciągnąć plecy, rób skłon do tyłu, nie do przodu

Pochylenie się do przodu po ciężkiej serii bądź całej sesji wydaje się z pozoru nieszkodliwe. Znany fizjoterapeuta Robin McKenzie wyjaśnia jednak, iż większość stanów bólowych pleców jest spowodowana nadmiernym rozciągnięciem więzadeł i otaczających je tkanek w kręgosłupie. To z kolei jest często wynikiem błędnej postawy ciała, w szczególności braku wklęsłego łuku w dolnej części pleców. „Po wysiłku stawy kręgosłupa poluzowują się. Jeśli przez dłuższy czas po ćwiczeniu kręgosłup znajduje się w pozycji niepodpartej, w obrębie stawów mogą łatwo wystąpić przesunięcia. Dotyczy to zarówno sytuacji, kiedy siedzimy zgarbieni, jak i kiedy stoimy pochylając się do przodu z dłońmi na kolanach".

Unikaj garbienia się, a bezpośrednio przed unoszeniem odważników i po nim wykonuj po pięć wychyleń do tyłu. „Stojąc pionowo i wychylając plecy do tyłu przed podnoszeniem ciężaru – wyjaśnia McKenzie – sprawiasz, iż w momencie rozpoczęcia ćwiczenia stawy dolnego odcinka kręgosłupa są prawidłowo ustawione". Umieść dłonie skierowane palcami do dołu na wysokości krzyża i trzymaj nogi wyprostowane. Powoli wychyl plecy do tyłu, traktując dłonie jako oś obrotu, zatrzymaj się na chwilę i wróć do pozycji wyjściowej. W każdym następnym powtórzeniu staraj się wychylić nieco głębiej.

Fakt, iż plecy zaczęły cię boleć bezpośrednio po jakiejś czynności, nie oznacza koniecznie, iż jest to skutek tej czynności. Sprawy nie zawsze mają się tak, jak wydaje się na pierwszy rzut oka. Najprawdopodobniej ból był skutkiem garbienia pleców. Tak więc po intensywnym ćwiczeniu unikaj garbienia się, a zamiast tego kończ serię stosując pięć takich samych wychyleń do tyłu.

Niektórzy rosyjscy trenerzy każą swoim podopiecznym kłaść się po treningu na brzuchu i czytać książkę.

3. Utrzymuj napiętą talię

„Pozostań napięty" – w celu zabezpieczenia kręgosłupa utrzymuj spięty gorset mięśni wokół talii. Brzuch nie powinien być ani wciągnięty, ani wypięty.

Pomocne może okazać się wyobrażenie, iż napinamy się przed przyjęciem ciosu (sam cios można zresztą zaaranżować...).

4. Ręce pozostają rozluźnione

Nadrzuty i rwanie odważników to nie uginanie ramion z hantlami – ramiona przekazują jedynie siłę wygenerowaną przez biodra. Jeśli będą się napinać, szczególnie w drodze w dół w wymachu, prosisz się o kontuzję stawów łokciowych.

5. „Poskrom łuk"

Hasło „poskrom łuk" zawdzięczamy starszemu instruktorowi Robertowi Lawrence'owi. Ideę tę najlepiej ilustruje stosowany przez Jeffa Mattone'a nadrzut z ręki do dłoni. Próbuj go po opanowaniu wymachów.

Podnieś odważnik jedną ręką i bujnij nim pomiędzy nogami (fot. 1–3). Niech przekoziołkuje się (fot. 4) i chwyć go tak, aby w dłoni spoczął dzwon, a uchwyt był skierowany do dołu (fot. 5). Utrzymuj nadgarstek napięty. Ramię przyciśnij do tułowia, łokieć trzymaj nisko. Nie wychylaj się do tyłu.

Zrzuć odważnik pomiędzy nogi – uważając na kolana! – złap za uchwyt i powtórz.

Bardzo szybko zdasz sobie sprawę, iż wymach odważnikiem po dużym łuku przysparza problemów (fot. 3a, 4a, 5a, str. 60). Dzwon ucieka daleko do przodu i albo ciągnie cię za sobą, albo nie pozwala się złapać w dłoń. Równie denerwujące jest zbyt wysokie huśtnięcie go.

„Poskrom" łuk, a te problemy się rozwiążą. W drodze na dół robi się to przez zrzucenie odważnika do tyłu, a nie w dół, tak iż przedramię niemalże uderza w krocze. W drodze na górę nie ciągnie się kettla bicepsami, tylko wykonuje szarpnięcie barkiem, jak przy uruchamianiu kosiarki.

Technika poskramiania łuku ma także zastosowanie do parkowania odważnika przy piersi w pozycji górnej po nadrzucie oraz ustabilizowania go nad głową po rwaniu. Pozwolenie odważnikowi na poruszanie się po szerokim łuku powoduje obijanie przedramienia. Zacieśnienie łuku przez wyprzedzenie odważnika dłonią pozwala na jego miękkie uchwycenie.

1

2

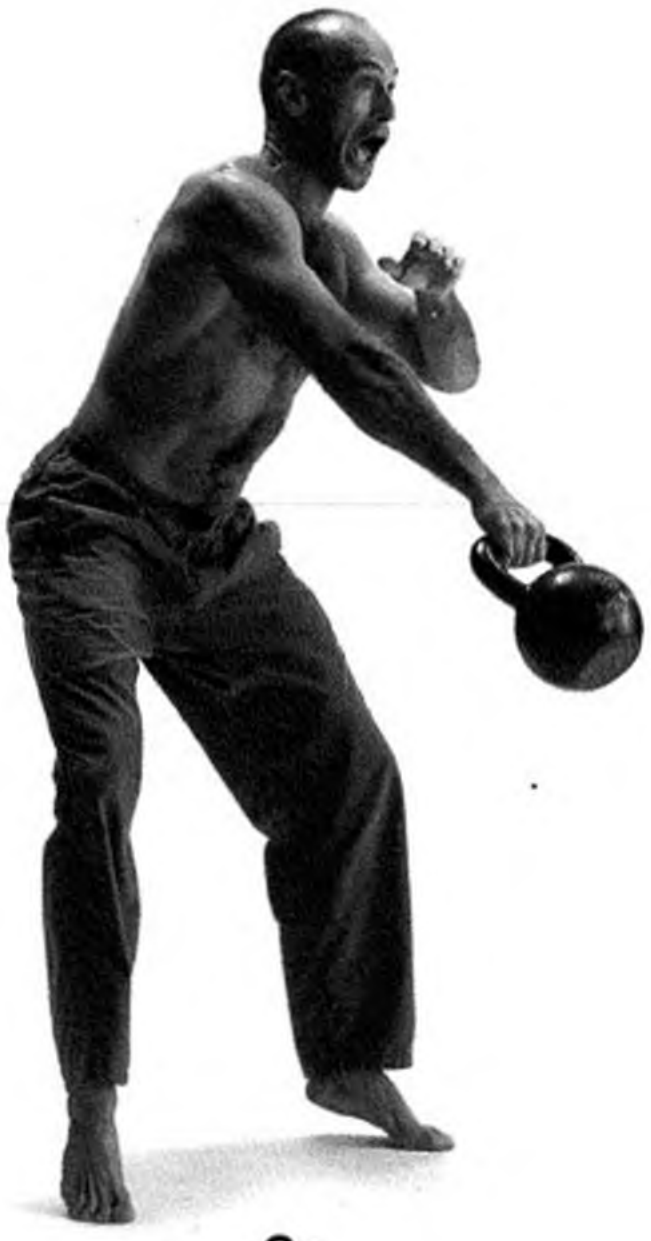
Nadrzut z ręki do dłoni

3

4

5

Tor ruchu został okiełznany.



3a

5a

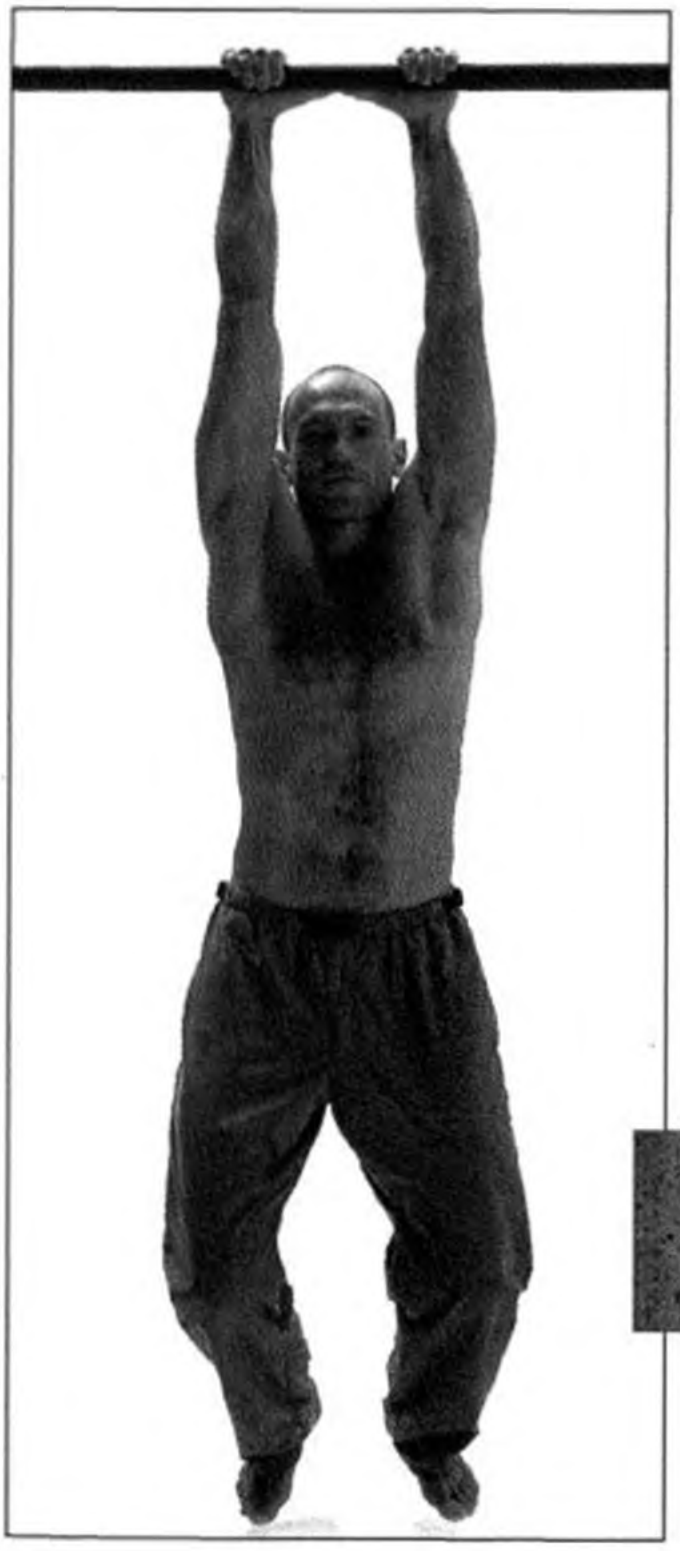
Łuk wymyka się spod kontroli.

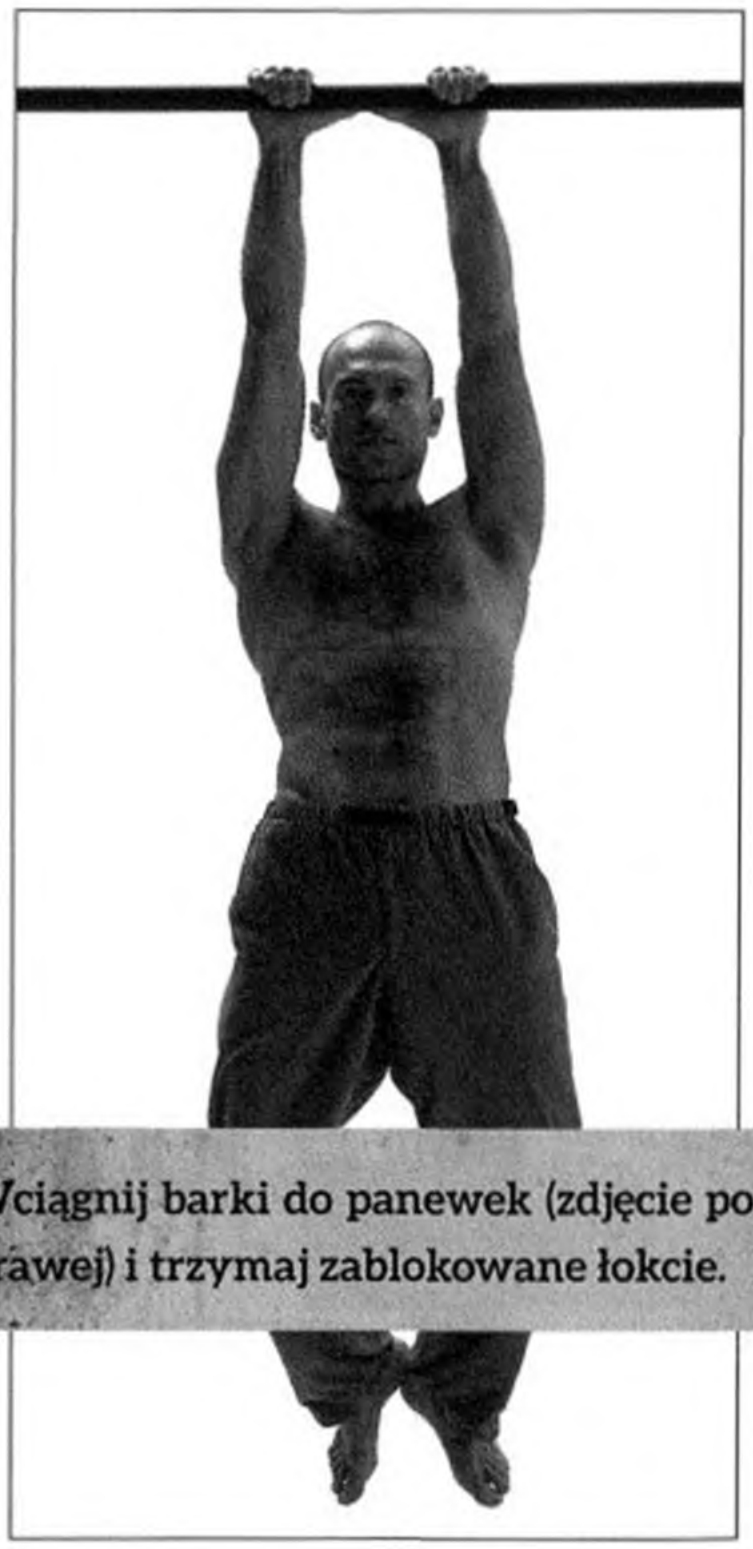
4a

6. Utrzymuj barki w panewkach

Dawny mistrz świata zapasów i niezwykły *giriewik* Iwan Szemiakin potrafił wykonywać podskoki na jednej nodze, trzymając nad głową 32-kilogramowy odważnik! Poza ogromną siłą nóg wyczyn ten wymaga siły i umiejętności pozwalających na blokowanie łokci i cofanie barków w chwili każdego wstrząsu. Unieś nad głową bardzo lekki odważnik lub hantlę i przejdź się żwawo czy nawet podskocz. Szybko przekonasz się, że twoim łokciom i barkom wcale się to nie podoba – chyba że przy każdym wstrząsie zablokujesz łokieć i schowasz bark do panewki.

Wniosek: kiedy trzymasz odważnik nad głową, wciągnij bark tak jak żółw chowa głowę do skorupy.





Wciągnij barki do panewek (zdjęcie po prawej) i trzymaj zablokowane łokcie.

Starszy instruktor Steve Cotter uczy następującego sposobu wciągania barku: połóż się na plecach i unieś wyprostowaną rękę. Niech partner treningowy ostrożnie pociągnie ją w górę, aż zacznie się ona „oddzielać" od reszty ciała. Za drugim razem wciągnij rękę do panewki barkowej i niech partner ponownie ją wyciąga. Jeśli cofnąłeś bark prawidłowo, ręka pozostanie „połączona" z ciałem, a kumpel uniesie z podłoża cały twój tułów.

Jeśli trenujesz sam, wykonaj procedurę podciągania się na drążku, opracowaną przez Anthony'ego Diluglio. Zawiśnij na drążku, używając wąskiego nachwytu. Napnij tricepsy i podciągnij się o jeden lub dwa centymetry, wciągając ramiona w tułów niczym żółw chowający głowę. Nie zginaj rąk; po prostu wepchnij barki w panewki. I ściągnij razem łopatki.

Przy okazji zauważ, jak blisko ucha znajduje się ramię. Tak powinno być też ustawione, gdy trzymasz odważnik nad głową.

Nadgarstek ma pracować.

7. Nie przeprostowuj nadgarstków

Ciężki odważnik jest zdeterminowany, by wygiąć ci nadgarstek do tyłu. Nie pozwól mu na to! Wciśnij dłoń głęboko pod uchwyt, tak aby ciężar spoczywał na nasadzie dłoni. Następnie przeciwdziałaj oporowi, napinając zginacze nadgarstka.

Nie tak to ma wyglądać.

8. Zachowuj wyprostowane łokcie

Zasada ta ma zastosowanie w dwóch miejscach w rozkładzie jazdy z odważnikiem – w dolnej pozycji wymachu i w fazie blokowania ciężaru nad głową. Ma to na celu danie chwili wytchnienia łokciom.

Z tajemniczych powodów blokownie stawów (czyli pełny wyprost, ale nie przeprost) – stanowi tabu w zachodnich siłowniach. Trener osobisty, nie będący nawet w stanie wyprostować ramion bez korzystania z obciążenia, ostrzega klientów, iż jeśli zablokują stawy, to uszkodzą je. Głupi mięśniak.

Bez wdawania się w nudne szczegóły (spytaj o nie chiropraktyka) niezdolność do wyprostowania łokcia w trakcie trzymania ciężaru nad głową prowadzi często do problemów w barkach. Tak więc prostuj rękę, kolego i koleżanko!

Z kolei niedoprowadzenie do całkowitego wyprostu ręki po opuszczeniu odważnika pomiędzy nogi jest wręcz zabójcze dla łokci.

9. Zadbaj o dłonie

Popękane odciski na dłoniach wyglądają męsko, ale ponieważ prowadzą do straty czasu treningowego, próbuj unikać ich przy wykonywaniu szybkich ćwiczeń.

To oczywiste, Watsonie – musisz stopniowo zwiększać objętość wymachów, nadrzutów i rwania, tak aby skóra miała czas się zaadaptować do tych wymagań.

Można też przetrzeć uchwyty odważników papierem ściernym, jak robią zawodnicy turniejowi. Usuń farbę i wygładź żelazo.

W odróżnieniu od wyciskania i innych ćwiczeń typu „harówki", wymachy, nadrzuty i rwanie wymagają luźnego chwytu. Zahacz uchwyt na palcach, nie ściskając go.

Staraj się unosić tak, aby minimalnie ocierać skórę na dłoniach. Znajdź na to sposób.

Wywieraj możliwie jak najmniejszy nacisk na odciski u podstawy palców. Niech uchwyt odważnika przesuwa się od miejsca zahaczenia na palcach do podstawy dłoni bez ugniatania skóry u podstawy palców.

Nie pozwól, aby odciski narastały i rogowaciały. Rosyjscy *giriewicy* wieczorem moczą ręce w gorącej wodzie, potem ścierają zrogowacenia pumek-

sem, a na koniec nakładają gęsty krem lub mieszankę gliceryny i amoniaku w proporcjach trzy do jednego. (Palę się ze wstydu, udzielając wam tych metroseksualnych porad na temat pielęgnacji skóry...)

Brett Jones, starszy instruktor RKC, który serwuje swoim dłoniom podwójny wycisk z unoszeniem odważników i ekstremalne wyczyny w zakresu chwytu, mówi: „Rusz się z domu i kup lotion Corn Huskers, i używaj go kilka razy dziennie. Ten balsam jest wyjątkowy, gdyż nie jest tłusty i naprawdę wzmacnia i odżywia skórę. Na noc można zastosować preparat, który wchłania się i nawilża skórę w inny sposób. Można wtedy wziąć Bag Balm i inne ciężkie (tłuste) balsamy. Najlepiej wchłaniają się, jeśli nakłada się je przed pójściem do łóżka i zakłada rękawiczki z jednym palcem, skarpetki lub specjalne rękawiczki dostępne w sklepach kosmetycznych". (Brett, wierzę ci na słowo.)

„Zetrzyj lub odetnij odciski. Używając tarki, gąbki polerskiej albo nawet grubego papieru ściernego, możesz usunąć nadmiar zrogowaciałej tkanki, tak aby nie zdołała zgrubieć na tyle, by pękać i się rozrywać. Dostępne są nawet specjalne, wyposażone w ostrze z prowadnicą, nożyki, które ścinają przerośniętą tkankę. Jednak jeśli ścierasz odciski poprawnie, nie będziesz tego w ogóle potrzebował. Nie powinno się usuwać całego odcisku. Należy spiłować tylko część zrogowaciałą, która zaczepia się i ulega podrażnieniom w trakcie treningu. Odciski celowo powstają w tych miejscach. Trzymaj je tylko w ryzach, aby nie doprowadzały cię do łez".

„Słuchaj swoich dłoni. Jeśli skóra zaczyna się napinać, swędzieć lub wskazywać na tworzenie się pęcherza, zarejestruj ten sygnał i przystopuj. Wcześniejsze skończenie serii dla dobra dłoni jest dużo korzystniejszym rozwiązaniem niż zignorowanie ostrzeżenia i pozwolenie na pęknięcie, które może wykluczyć trening na dłużej".

Mark Reifkind – człowiek, który nie szczędził swoich rąk w gimnastyce sportowej, trójboju, a teraz w ćwiczeniach z odważnikami – zaleca technikę, której używał w gimnastyce „w celu uporania się z zgrubiałymi i twardymi odciskami.

1. Wymocz dłonie w gorącej wodzie przez co najmniej 5 minut (dobrze się sprawdza gorąca kąpiel, ale jeszcze lepiej prysznic).
2. Wysusz ręce i odczekaj 30 sekund, aż wróci krążenie.
3. Pocieraj rękę pumeksem lub specjalnym papierem do usuwania zrogowaciałego naskórka.

Naskórek łatwo schodzi i wszystkie poduszeczki stają się miękkie i gładkie. Skóra pozostanie wystarczająco silna, by cię chronić, a nie będzie pękać".

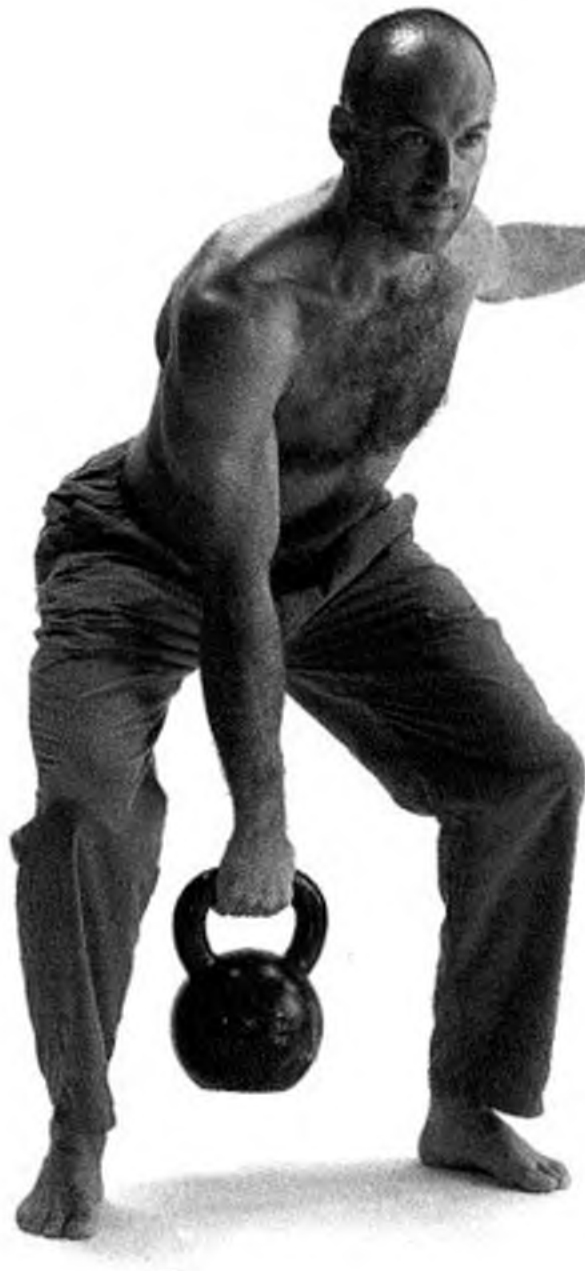
Rif tłumaczy także, co zrobić, jeśli się zagalopowałeś i nabawiłeś odcisków: „Odcinam martwy naskórek na tyle głęboko, na ile to możliwe. Oczyszczam, osuszam, potem przykładam na pęknięcie kawałek taśmy sportowej (musi być porowata, inaczej nie zadziała) i wmasowuję go w skórę, aż stanie się całkowicie gładki. Pozostawiam go do czasu, aż zwilgotnieje lub zabrudzi się, i wtedy go zmieniam. Jeśli taśma nie przykleja się, oznacza to, iż jest brudna lub wilgotna.

Porowata powierzchnia doprowadza do rany powietrze, a więc osusza ją, a jednocześnie zapewnia wystarczającą wilgotność, aby nie powstały pęknięcia. Działa za każdym razem. Po zakryciu pęknięcia taśmą możesz dalej trenować".

Jeśli twój program treningu wymaga rwania, ale dłonie są bliskie eksplozji, w celu zminimalizowania nacisku na skórę dłoni wykonuj wymachy odważnikiem oburącz.

I jeszcze specjalna uwaga na temat treningu w warunkach wysokiej wilgotności. Rob Lawrence doradza: „Jeśli trenujesz w warunkach wysokiej wilgotności, świetnie sprawdza się martwe rwanie. Możesz wykonywać wielokrotne serie bez uszczerbku dla dłoni. Wyrwij obciążenie, opuść do barku, opuść na ziemię, powtórz". Jest tu wyeliminowany wymach do tyłu, a co za tym idzie, większość nacisku na skórę. Możesz wykonywać martwe rwanie, nawet gdy powietrze jest suche, ale masz poocierane dłonie.

1



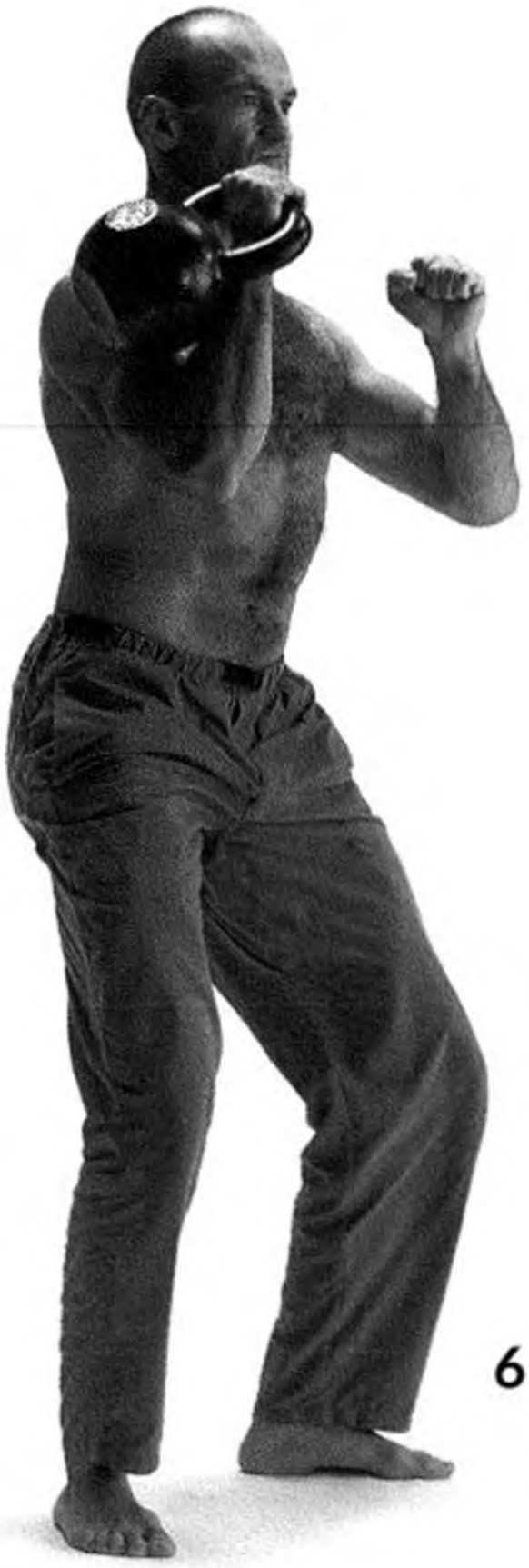
2

Martwe rwanie przypomina rwanie z olimpijskiego podnoszenia ciężarów.

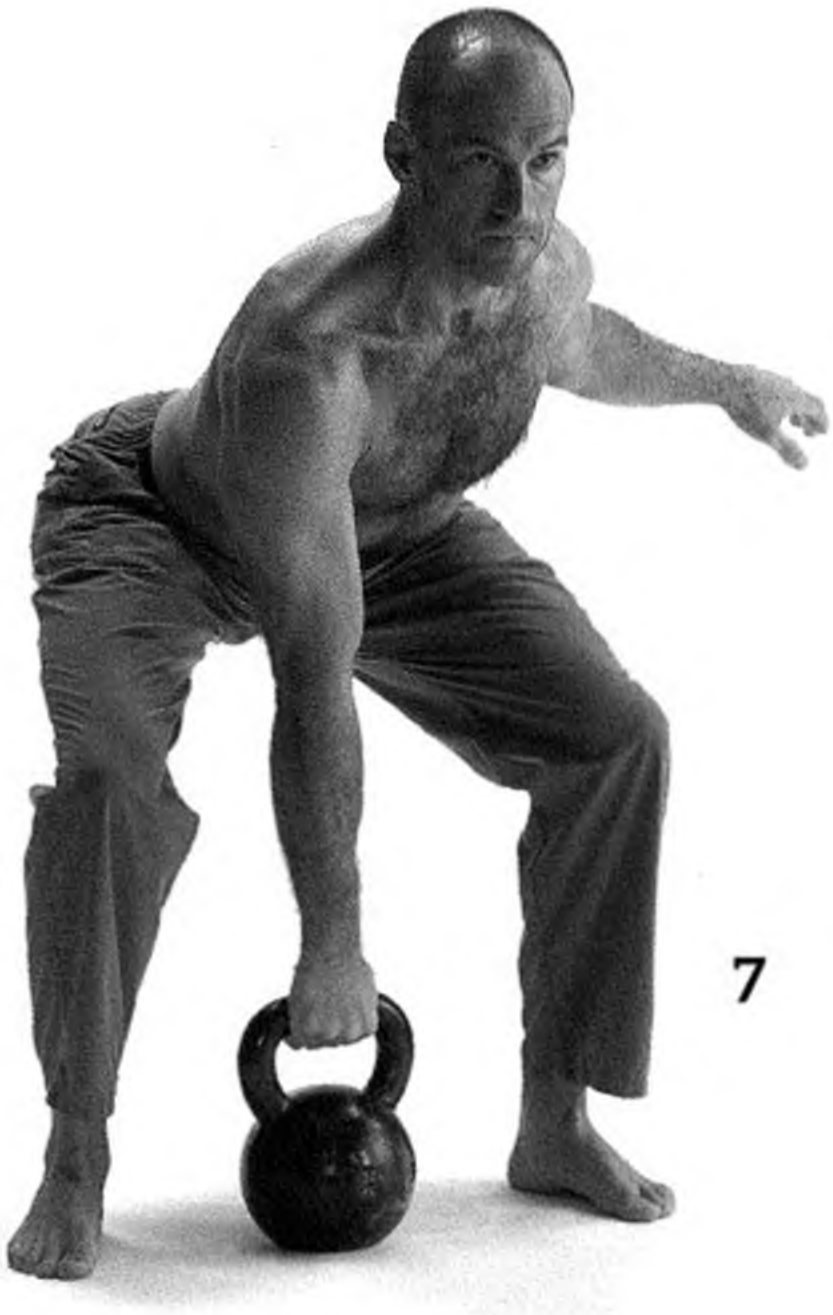
3

4

5



6

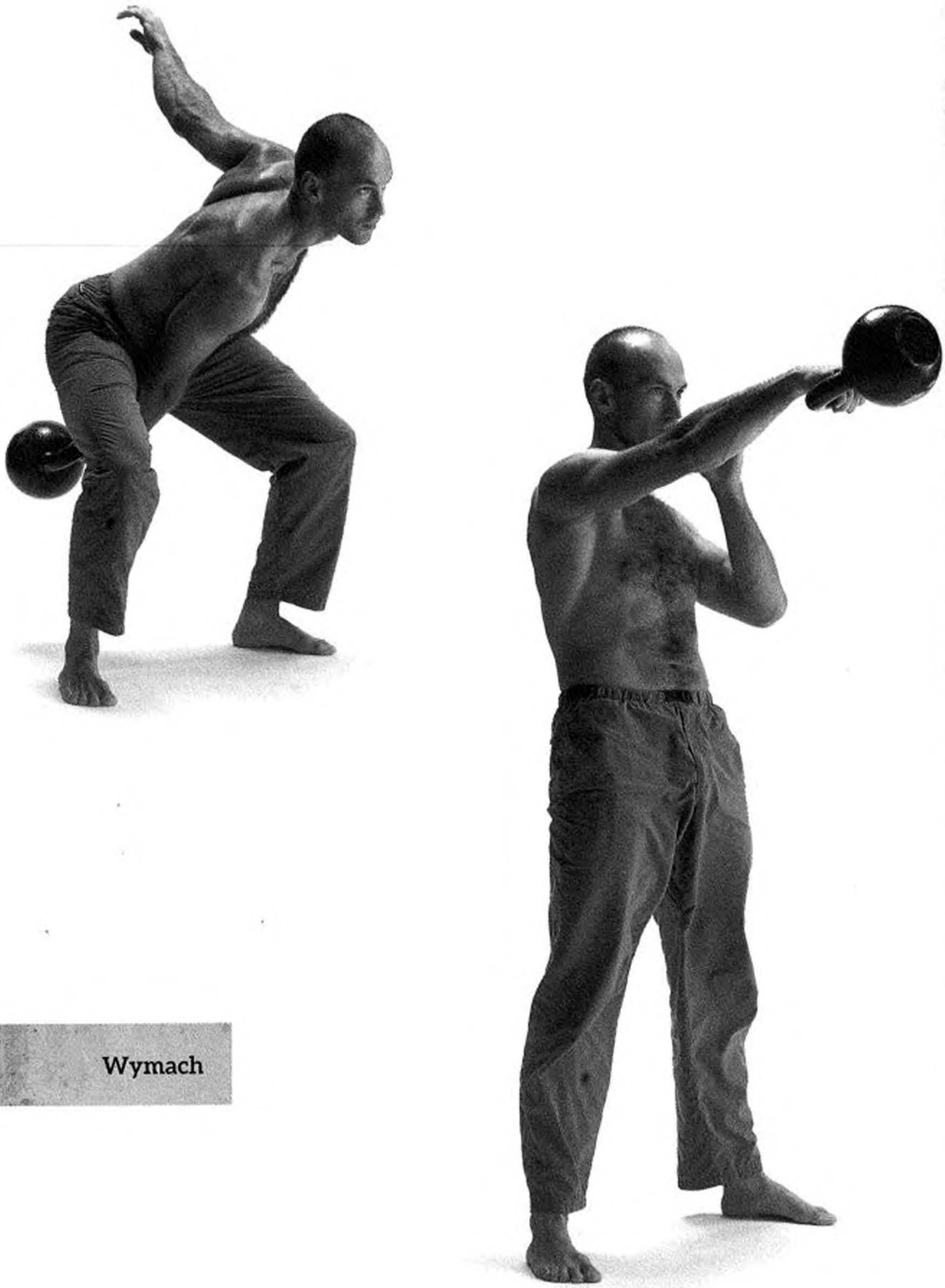


7

Zanim dotkniesz odważnik, pamiętaj, by kilkakrotnie przeczytać ten rozdział. Najlepiej przed snem. Podobnie jak rosyjskie regulaminy wojskowe, pełne ekscytujących szczegółów takich jak wymiary wieży wartowniczej czy maksymalna dopuszczalna wysokość otaczającej ją trawy, w ciągu piętnastu minut zapewni ci głęboki, zdrowy sen.

Rozdział II

Nowy program minimum RKC



Wymach

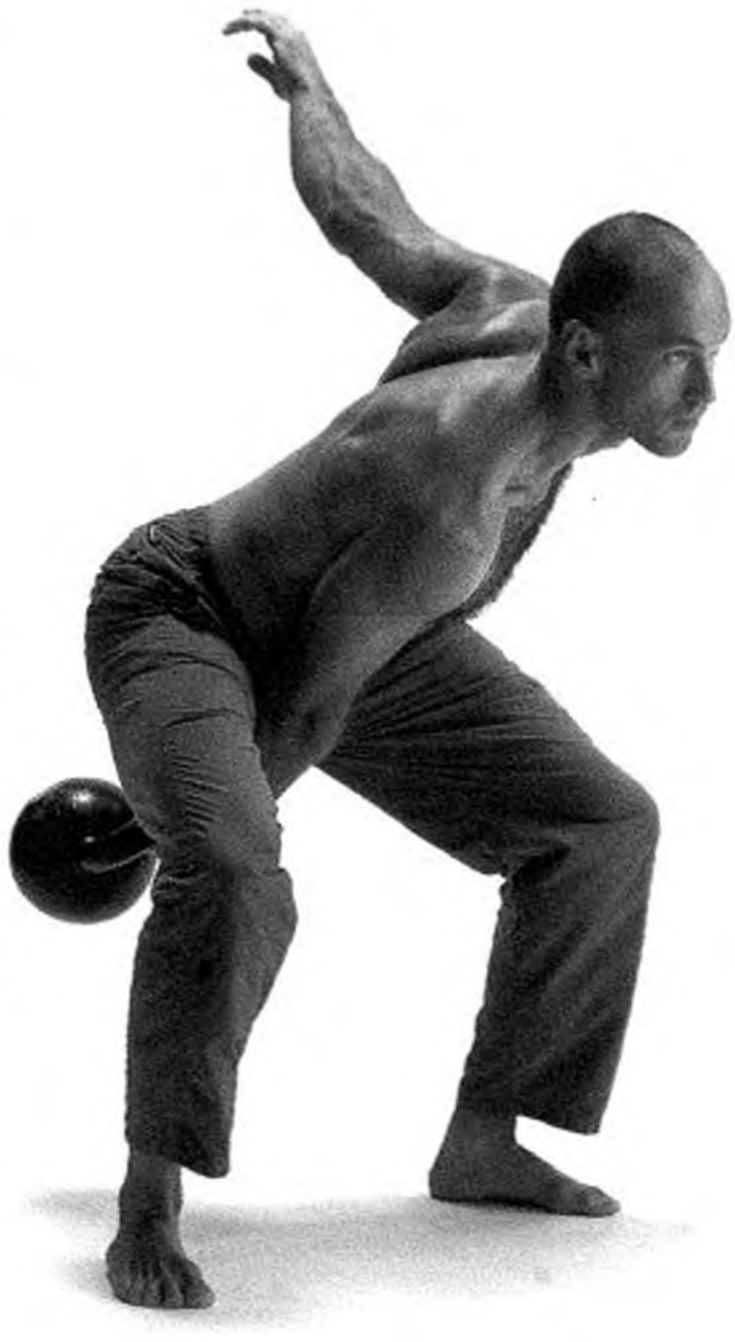
Trening, a nie wycisk – plan na wdrożenie się

...a workout with balls...
pismo „Men's Journal" na temat kettli

Czas chwycić za żelazo. Odmamisynkowienie rozpoczniesz od cierpliwej pracy nad dwoma elementami systemu Russian Kettlebell Challenge, czyli od wymachu oraz wstawania z odważnikiem.

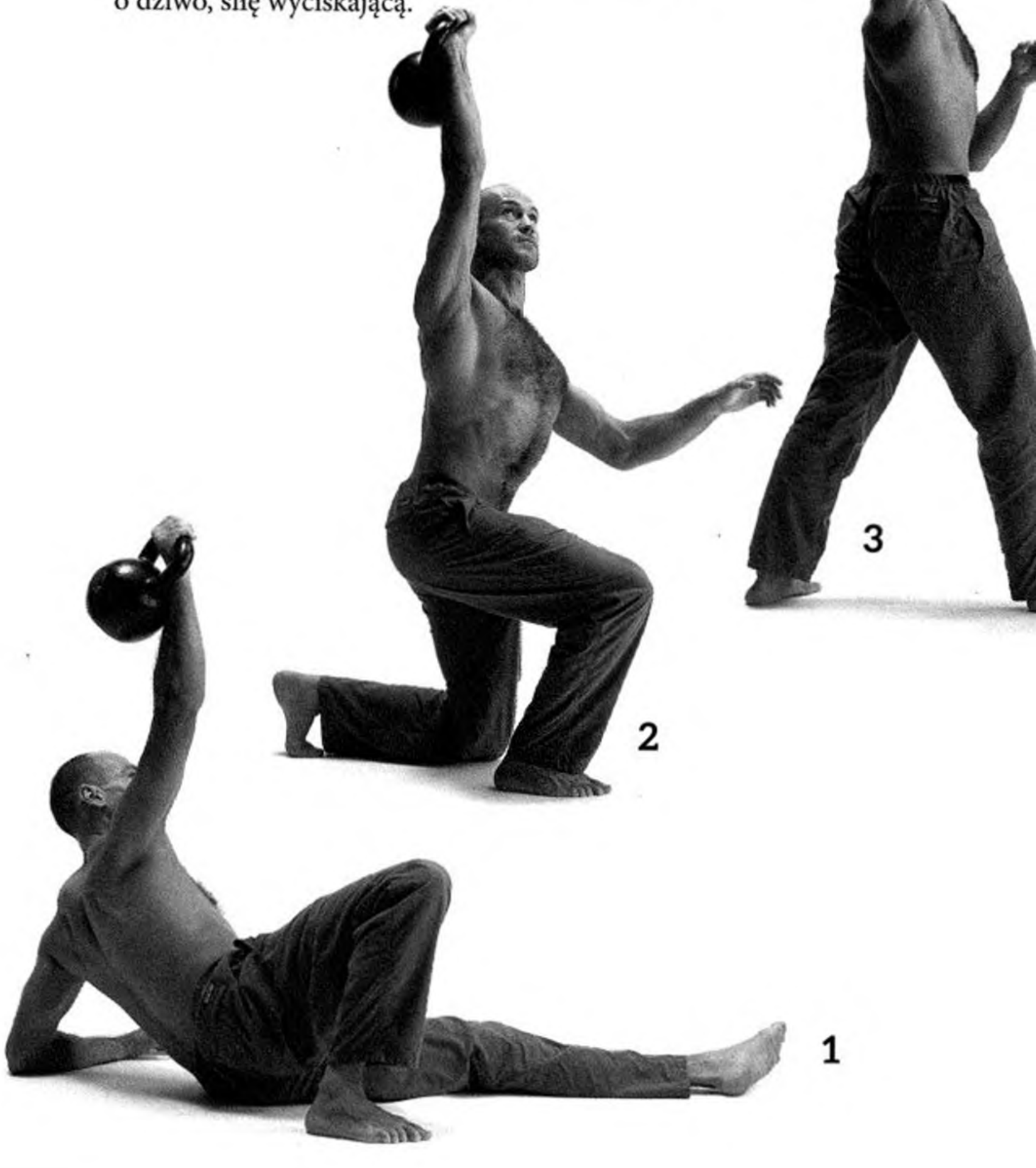
Wymach jest taki, jak sugeruje nazwa – huśtasz odważnik spomiędzy nóg na wysokość klatki piersiowej i z powrotem, wykorzystując jako generator ruchu biodra podobnie jak w skokach.

Wstawanie z odważnikiem, wprowadzone do systemu przez starszego instruktora Steve'a Maxwella, też ma trafną nazwę. Zaczynamy, leżąc na plecach i trzymając odważnik w wyprostowanej ręce w górze, tak jakbyśmy właśnie skończyli wyciskanie na ławeczce jednorącz.



Wstawanie z odważnikiem

Bez szarpania i odblokowywania łokcia wstań, a potem powoli wróć do pozycji leżącej. Mimo iż łokieć nie zgina się w czasie trwania całej serii, wstawanie z odważnikiem można zaliczyć do kategorii „wyciskania", gdyż statyczny wysiłek, polegający na trzymaniu ciężaru nad głową, buduje, o dziwo, siłę wyciskającą.



Uważnie przestudiuj rozdziały dotyczące bezpieczeństwa oraz zawierające opisy wymachów i wstawania z odważnikiem. Obejrzyj DVD *Enter the Kettlebell*. Potem wykonuj oba ćwiczenia oraz towarzyszące im techniki wspomagające codziennie lub co najmniej trzy razy tygodniowo. I pamiętaj, że to ma być trening – nie dawanie sobie wycisku! Podobnie jak w ćwiczeniach strzeleckich, przystopuj zanim krucha umiejętność zacznie wymykać się spod kontroli, a cel zamazywać.

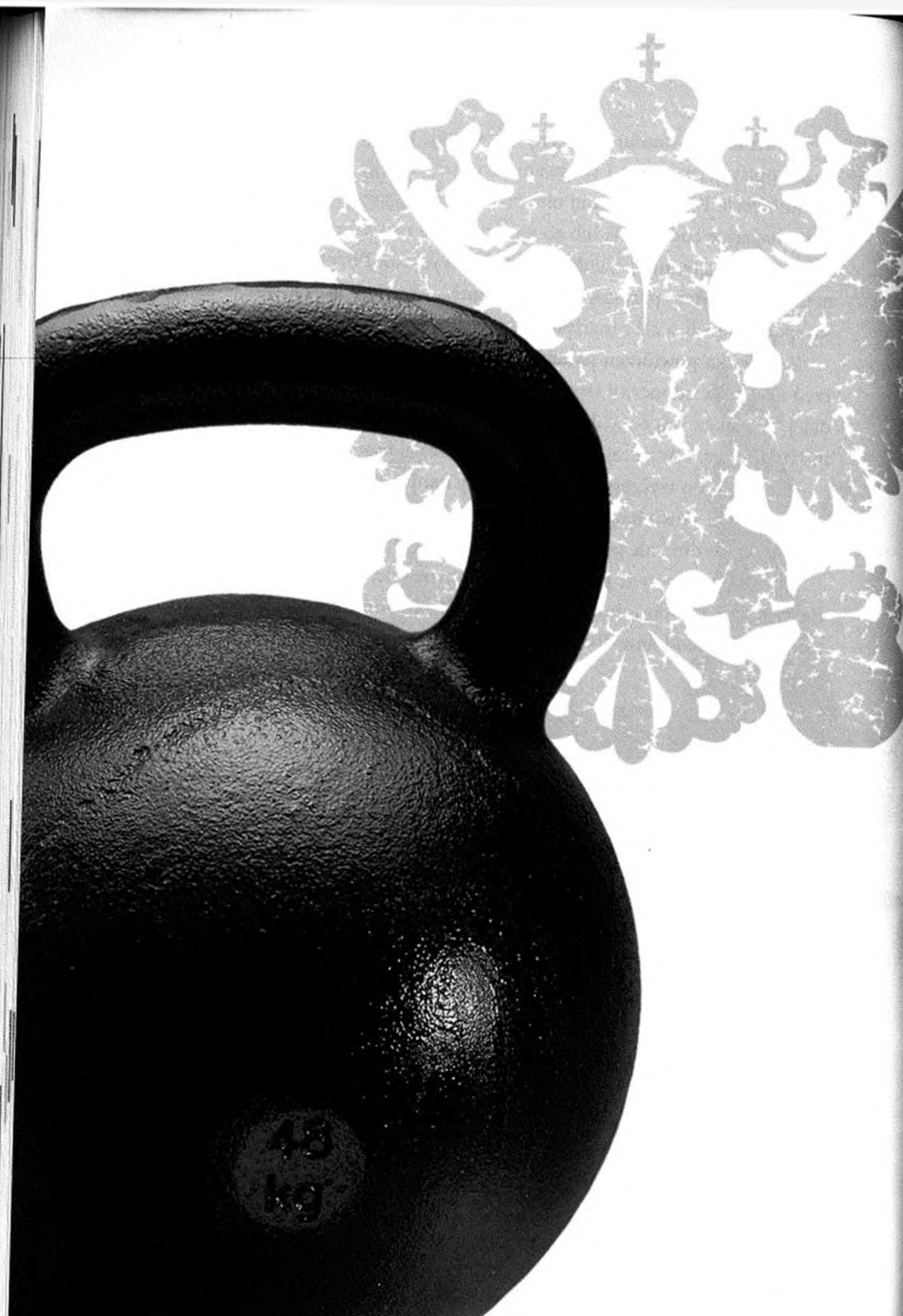
Zrób kilka powtórzeń jednego ćwiczenia, odpocznij, zrób kilka powtórzeń drugiego, odpocznij trochę dłużej, potrenuj technikę pomocniczą i tak dalej. W trakcie odpoczynku czytaj opisy ćwiczeń lub oglądaj w kółko DVD instruktażowe. Wyszukuj subtelności, podkreślaj fragmenty, rób notatki.

Nie ćwicz do wyczerpania; przyszłoby bardzo szybko. Wystarczy 30-minutowa sesja. Powinieneś się czuć po niej pełen energii, nie wykończony. A następnego dnia nie powinieneś być obolały.

Pozostawaj na tym programie wstępnym tyle, ile będzie trzeba. Bądź cierpliwy – zdecydowałeś się opanować złożoną umiejętność, której stopień trudności jest podobny do sztuk walki.

Plan wdrożeniowy

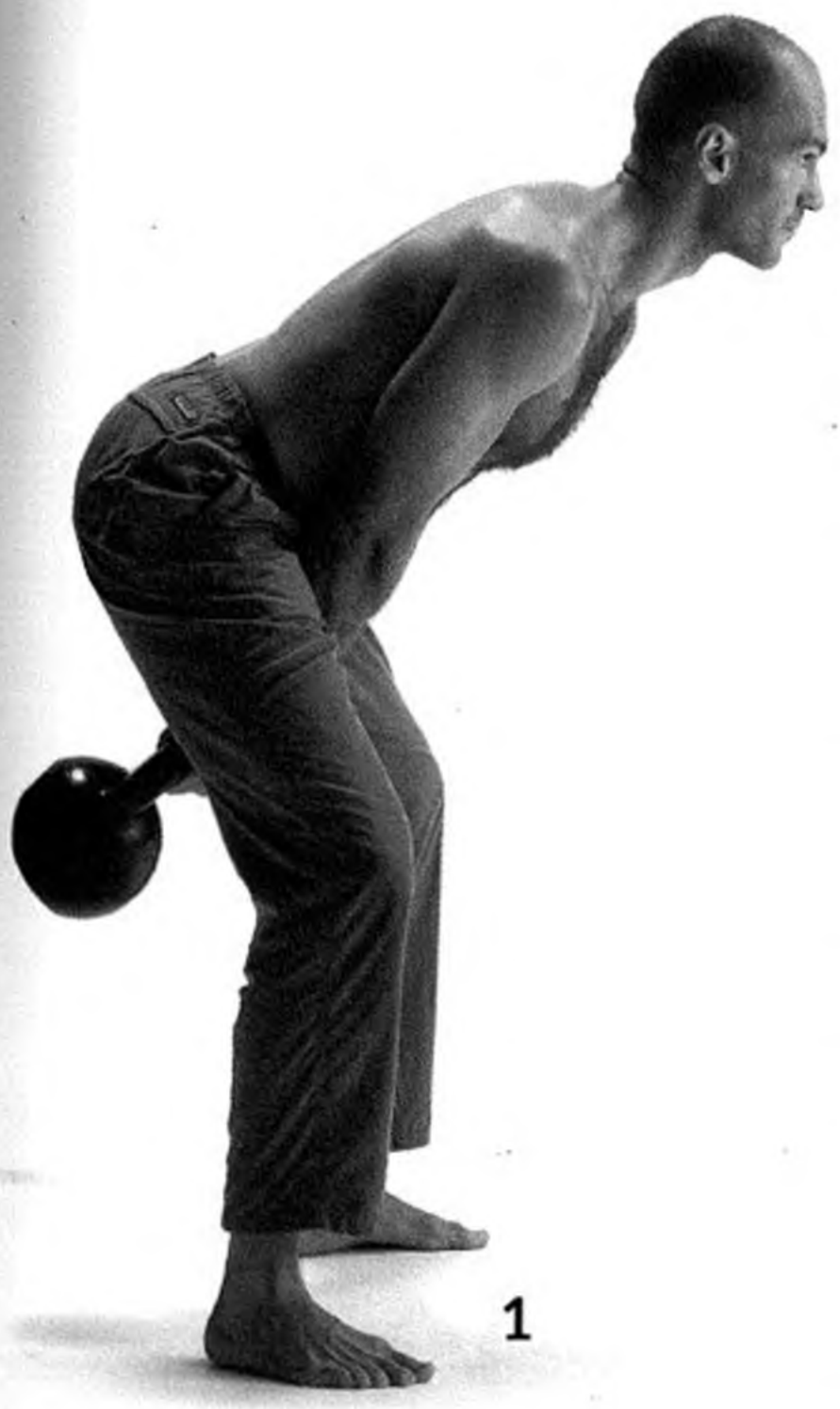
- → Przestudiuj rozdziały dotyczące bezpieczeństwa oraz zawierające opisy wymachów i wstawania z odważnikiem. Obejrzyj wielokrotnie DVD instruktażowe.
- → Wykonuj oba ćwiczenia oraz towarzyszące im techniki wspomagające codziennie lub co najmniej trzy razy tygodniowo.
- → Wyrabiaj umiejętność, a nie dawaj sobie wycisk!
- → Trenuj przez 30 minut. Kończ sesję silniejszy, niż ją rozpoczynałeś.
- → Trzymaj się tego programu tyle, ile trzeba, abyś opanował dobrą technikę wykonywania obu ćwiczeń.
- → Równolegle możesz kontynuować dowolny inny prowadzony wcześniejszy trening siłowy czy sportowy.


43
kg

WYMACHY
– NA ŻELAZNE NOGI I KONDYCJĘ

Wielopowtórzeniowe ćwiczenia balistyczne
z odważnikami dają ci tak bardzo zbliżyć się do walki
jak to możliwe bez zadawania ciosu

– członek amerykańskich
oddziałów antyterrorystycznych



1

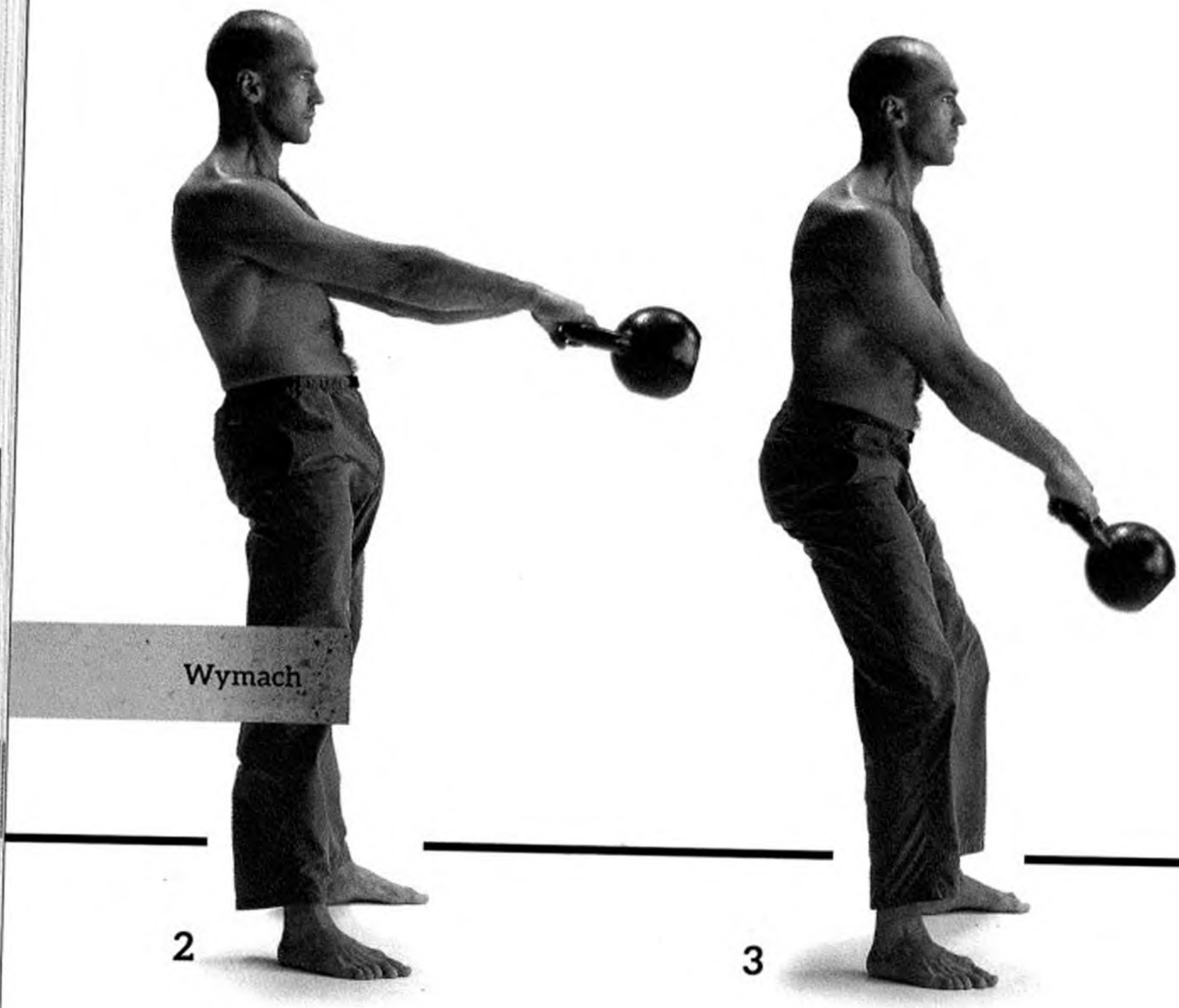
Spróbuj znaleźć pojedyncze ćwiczenie – z odważnikiem bądź inne – które przynosi więcej korzyści niż wymachy! Starszy instruktor Steve Maxwell, mistrz świata w brazylijskim ju-jitsu, stwierdził, iż samo wykonywanie idealnego wymachu odważnikiem jest skuteczniejsze niż 99 procent wyszukanych programów siłowo-kondycyjnych.

Wymach jest taki, jak sugeruje nazwa – huśtasz odważnik spomiędzy nóg na wysokość klatki piersiowej. Ręce pozostają wyprostowane, aczkolwiek nienapięte; moc jest generowana przez biodra. Ruch przypomina wyskok pionowo do góry z tą różnicą, że energia jest przekazywana bezpośrednio na odważnik, a nie wykorzystywana do uniesienia ciała.

ZADANIE:
WYMACH

ZASADY:

Huśtasz odważnik spomiędzy nóg, przenosząc go następnie na wysokość klatki piersiowej, wykonując wielokrotne powtórzenia.



2 3

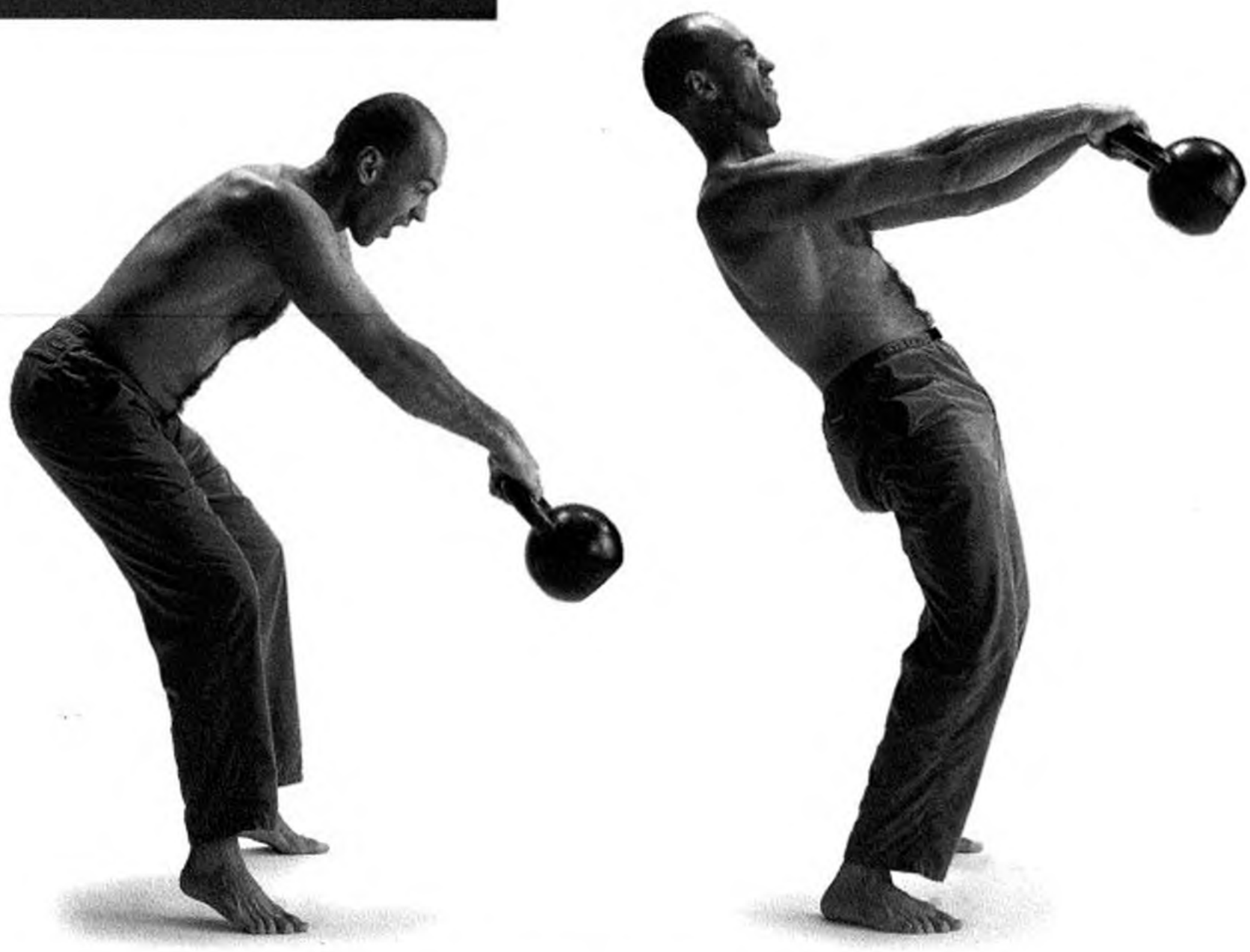
Wymagania:

1. Podczas robienia wymachu oraz kiedy podnosisz lub odstawiasz odważnik, utrzymuj pozycję przysiadu na skrzyni:
   a. trzymaj głowę zwróconą przed siebie;
   b. plecy miej wyprostowane (nie mylić z ustawionymi pionowo);
   c. bardziej siadaj do tyłu niż kucaj.
2. W szczytowej fazie ruchu całkowicie wyprostuj biodra i kolana – ciało musi tworzyć linię prostą.
3. W szczytowej fazie wymachu odważnik powinien znajdować się w przedłużeniu wyprostowanych, ale nienapiętych rąk.

4

5

Nieprawidłowy wymach.

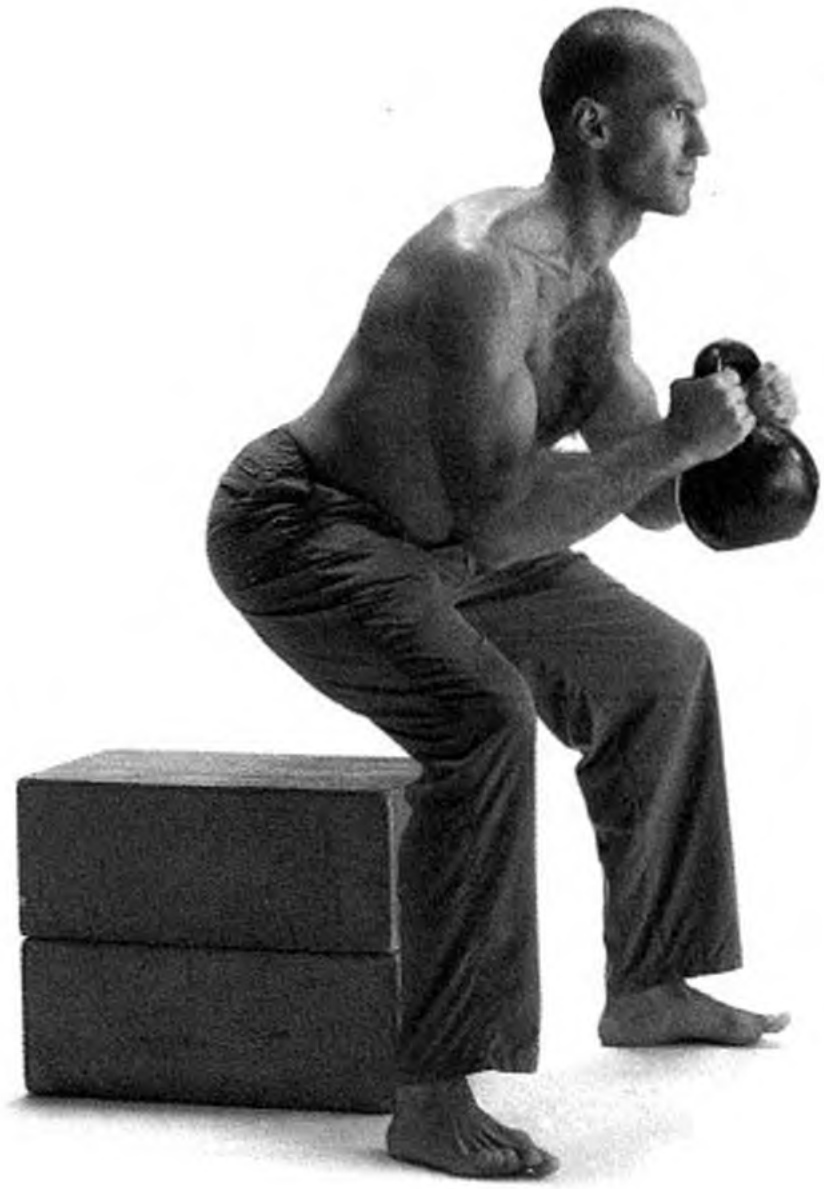


KROK # 1 W OPANOWYWANIU WYMACHU: PRZYSIAD NA SKRZYNI

Przysiad na skrzyni przypomina po prostu siadanie na krześle. Trójboiści wymyślili to ćwiczenie w celu pogłębienia przysiadu, zwiększenia gibkości, udoskonalenia techniki i podniesienia mocy. Będzie ci dobrze służyło.

Najpierw przypomnę ćwiczenie skłonów z rękoma opartymi na grzebieniu biodrowym. Stań i przytknij krawędzie dłoni do fałdów na szczytach ud. Mocno wciśnij dłonie w zawiasy i wypnij tyłek, jednocześnie utrzymując ciężar ciała na piętach. Powinieneś poczuć, jak mięśnie w tych zawiasach, zginacze bioder, napinają się tak jak podczas przysiadów.

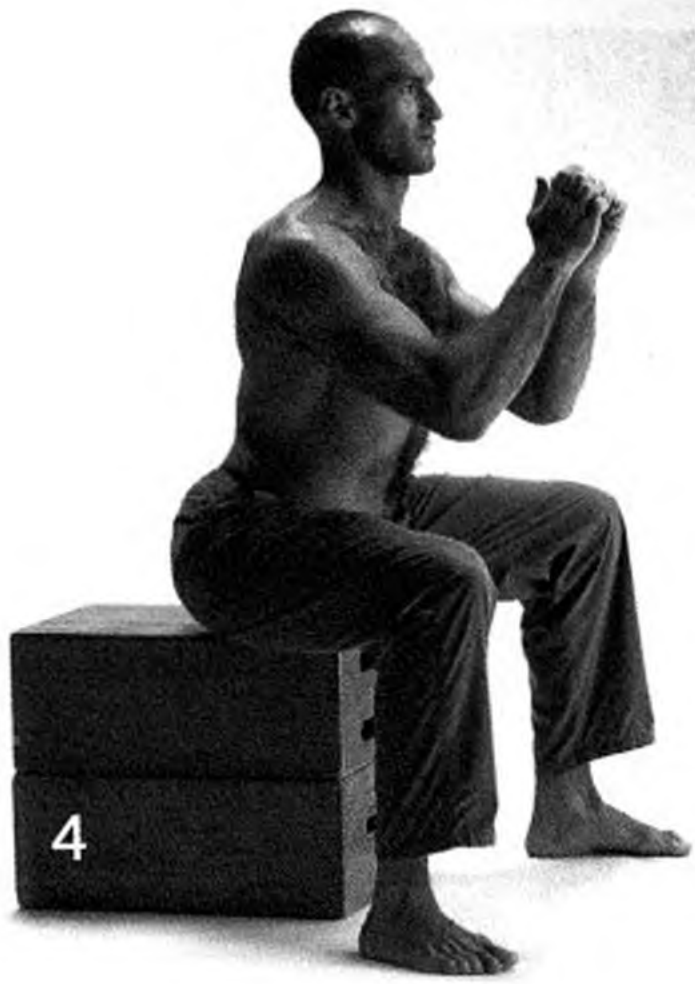
Mocno wciśnij dłonie nad grzebieniem biodrowym i wypnij tyłek, jednocześnie utrzymując ciężar ciała na piętach.

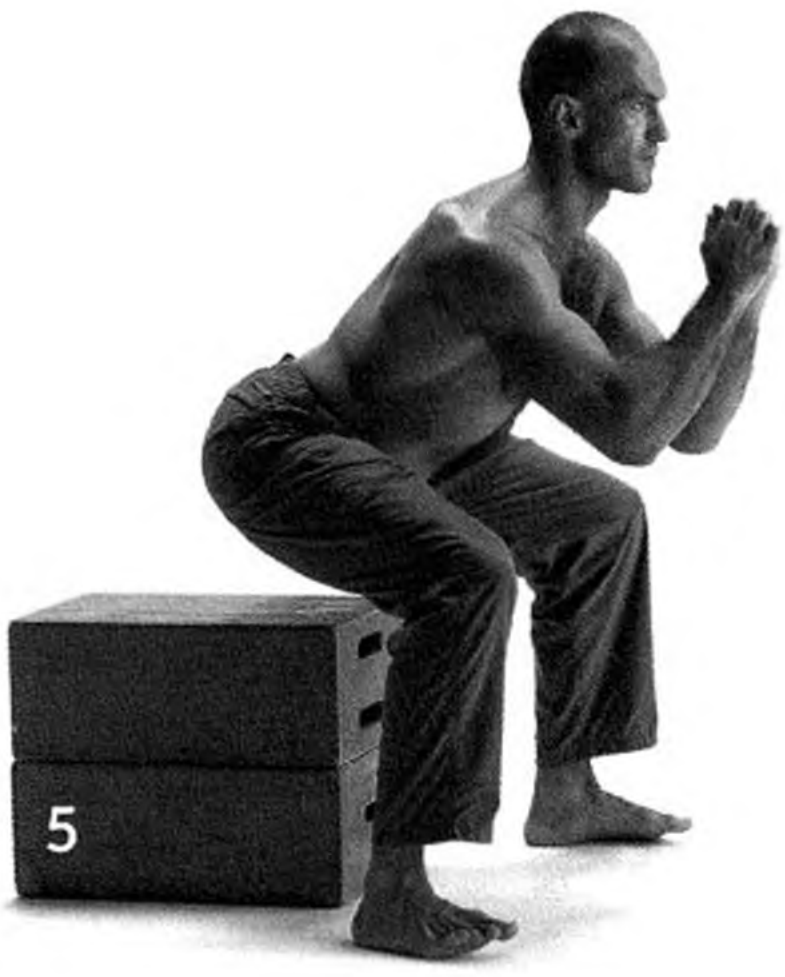


Teraz podnieś odważnik i trzymaj go przed sobą za uchwyt. Będzie ci potrzebny do utrzymania równowagi, przynajmniej na początku. Stań w odległości mniej więcej stopy przed solidną ławką lub skrzynią, odwrócony do niej tyłem. Ugnij biodra i wypchnij pośladki do tyłu.

Dla równowagi możesz trzymać odważnik.

Przysiad na skrzyni


4


5

6

Jak nie robi się przysiadu na skrzyni. Na podłogę i 50 pompek!

Dalej wypychaj pośladki do tyłu. Kolana też ugną się, ale w drugiej kolejności. Najpierw mają iść biodra!

Nie pozwól, aby kolana poleciały do przodu. Idealnie golenie powinny znajdować się w pozycji prawie pionowej.

Jeśli podczas schodzenia nie czujesz, że napinają się mięśnie z tyłu ud, robisz przysiad w niewłaściwy sposób. Wyobraź sobie, iż nosisz buty narciarskie i nie możesz zgiąć nóg w kostkach. A jeśli posiadasz takie buty, po co masz to sobie wyobrażać? Po prostu je załóż. Zobaczysz wtedy, że nie ma wyjścia – musisz nauczyć się zginać w stawach biodrowych.

Nigdy nie pozwalaj też, aby kolana skręcały się do środka. Powinny podążać za stopami, te zaś nieznacznie kierować się na zewnątrz.

Ćwiczenie to przypomina przysiad twarzą do ściany z tą różnicą, iż teraz pośladki wystają, a tułów jest w większym stopniu pochylony do przodu.

Pchnij odważnik w przód w celu złapania równowagi i kontynuuj siadanie.

Do tyłu, nie do dołu.

Siadaj do momentu, kiedy pośladki miękko dotkną skrzyni. Nie wolno ci opaść bezwładnie nawet o centymetr! Kontroluj zejście od początku do końca! Jeśli będziesz poprawnie wykonywał to ćwiczenie, poczujesz napięcie w szczycie ud i rozciąganie w tylnej grupie mięśni ud.

Czas się podnieść. Zakołysz się do tyłu, a zaraz potem do przodu i stań, przestrzegając przy tym następujących zasad:

Po pierwsze, nie krzyżuj kostek i nie wpychaj stóp pod siebie. Stopy mają być mocno osadzone, a golenie trzymane niemal pionowo. Pamiętaj, że od ziemi do kolan utknąłeś w cemencie.

Po drugie, zegnij się w przód i wyciągnij ręce przed siebie. Jeśli zgodnie ze wskazówkami ustawiłeś stopy wystarczająco daleko w przodzie, próba wstania z zachowaniem pionowej pozycji tułowia jest skazana na porażkę; byłoby to wbrew fundamentalnym prawom fizyki.

W chwili kiedy poczujesz, że ciężar twojego ciała opiera się na stopach, wciśnij je zdecydowanie w podłoże.

Napnij pośladki (ściśnij monetę) i wypychaj do przodu biodra, aż do momentu kiedy wstaniesz. Zablokuj kolana, podciągając do góry rzepki kolanowe. Zablokuj biodra, napinając pośladki.

Nawet nie myśl o wysuwaniu kolan do przodu! Kolana polecą do przodu jedynie wtedy, kiedy zignorujesz podane wskazówki. W takim razie na podłogę i 50 pompek! A potem niech ktoś trzyma ci golenie rękoma, żeby były nieruchome.

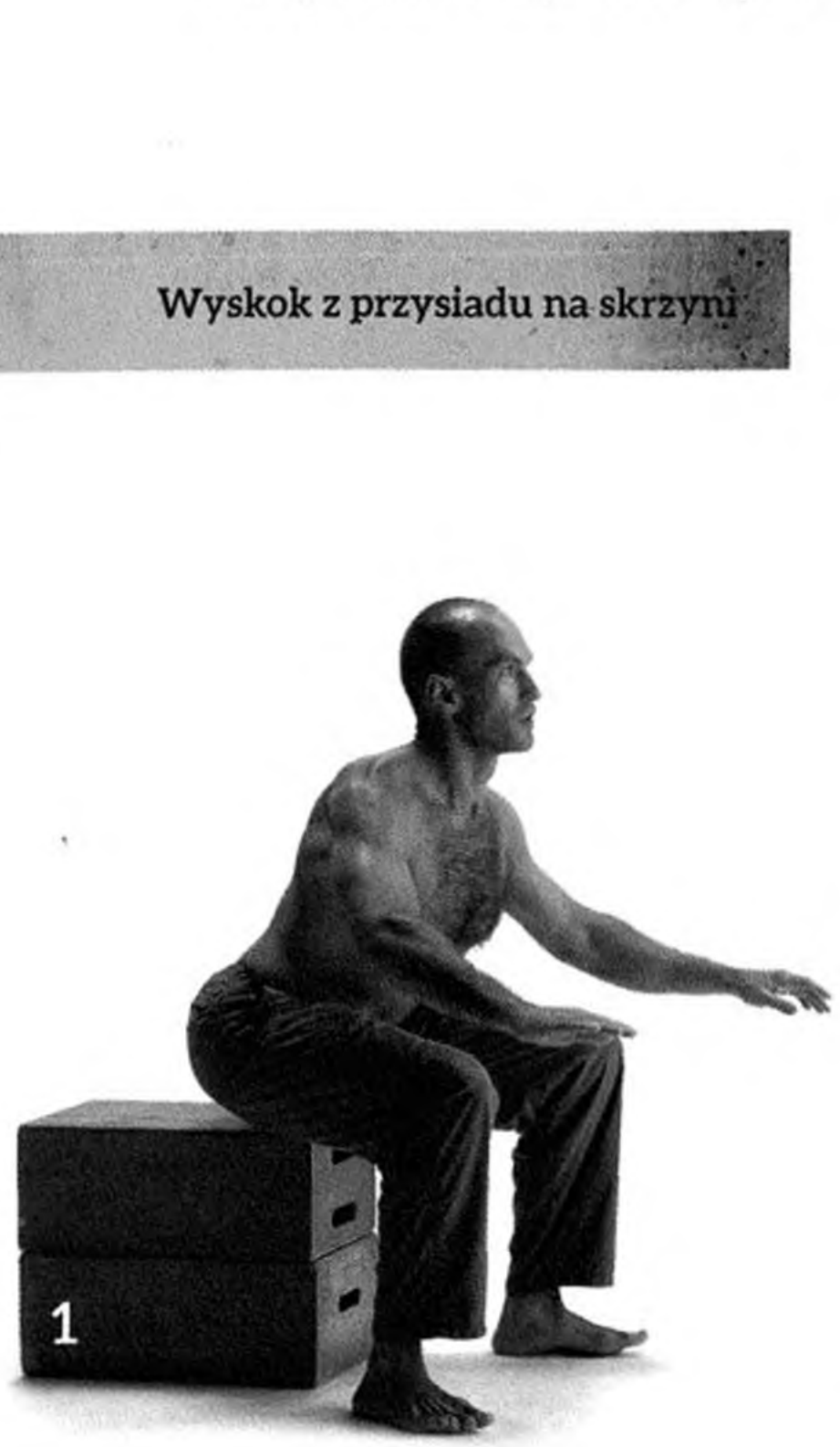
Jeśli instrukcja techniki przysiadu na skrzyni wydaje ci się nadto szczegółowa, pamiętaj, iż o skuteczności tego bądź innego programu decyduje właśnie dbałość o detale. Jeśli już coś się robi, warto to robić porządnie. Poza tym, kiedy nauczysz się wykonywać przysiad na skrzyni, pozostałe ćwiczenia będą na nim bazowały, przez co staną się łatwe do opanowania.

KROK # 2 W OPANOWYWANIU WYMACHU: WYSKOK Z PRZYSIADU NA SKRZYNI

Zrób przysiad na skrzyni, stosując się do podanych wcześniej poleceń, a potem zakołysz się w przód i wyskocz do góry! Profesjonalny skok wzwyż jest podobny do wymachu, nadrzutu lub rwania odważnika – na samym początku biodra są agresywnie napięte i do końca energicznie ciągną do pozycji szczytowej. Wykonaj kilka takich skoków, poczuj moc. Nie rozpoczynaj wymachów z odważnikami, dopóki twoje skoki nie staną się czyste i agresywne.

Po opanowaniu wyskoków wymachy okażą się bułką z masłem.

Wyskok z przysiadu na skrzyni

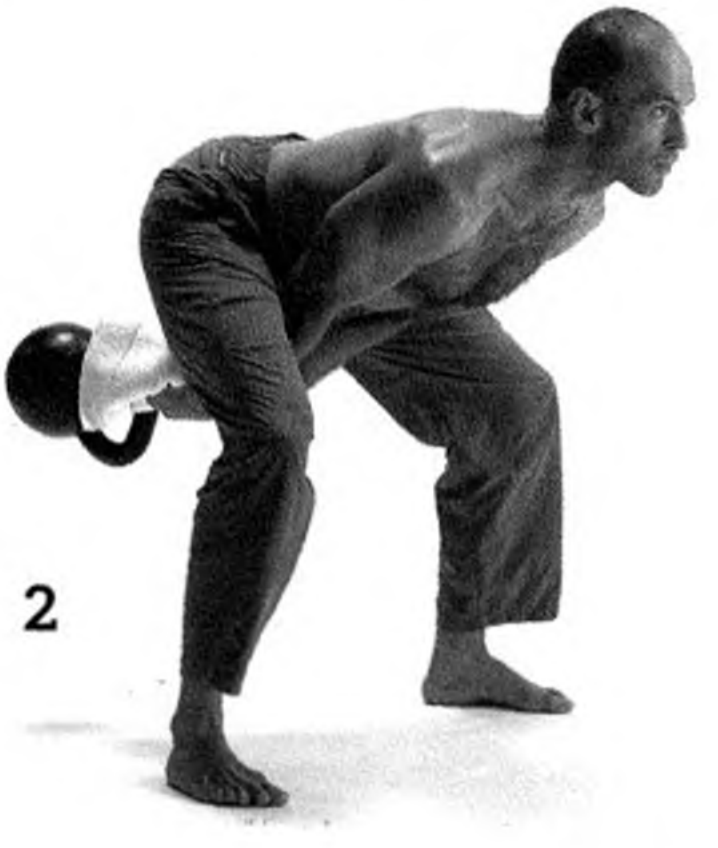


KROK # 3 W OPANOWYWANIU WYMACHU: WYMACHY Z RĘCZNIKIEM

W RKC niestrudzenie dążymy do doskonalenia naszych metod nauczania. Na dzień dzisiejszy ćwiczenie autorstwa Stephena Troya, zawodnika karate full-contact z Chicago, bierze pierwsze miejsce za wyciągnięcie maksimum czystości technicznej z ofiary przy minimum instrukcji.

„Kiedy wykorzystujesz biodra w celu wypchnięcia odważnika do góry, ręce powinny być tylko linami, do których doczepiony jest przyrząd – wyjaśnia Troy. – Oznacza to, iż przez cały łuk ruchu odważnik powinien znajdować się wprost w przedłużeniu ramion. Wielu początkującym, szczególnie facetom z potężną klatką piersiową, trudno jest nie napinać rąk podczas wymachów odważnika; w rezultacie, aby go podrzucić, czasami zbytnio polegają na sile górnej części ciała. Aby upewnić się, iż robisz wymach bez udziału rąk, przymocuj do odważnika pas kulturystyczny (lub ręcznik) albo krótką linę (…) Spróbuj wykonać kilka wymachów. Jeśli wypychasz ciężar biodrami, wtedy dzwon, ręcznik i ręka będą układać się jedną linię. Jeśli korzystasz z siły ramion, dłonie będą unosić się nad ręcznikiem i odważnikiem".

1


2

Wymach z ręcznikiem wykonuje się tak samo jak zwykły z tą różnicą, iż odważnik wisi na ręczniku, który trzymasz obiema rękami. Ręcznik uwydatnia popełniane przez ciebie błędy, dostarcza informacji zwrotnej i w ciągu zaledwie kilku minut uczy właściwej techniki ruchu.

W skrócie, weź zamach odważnikiem pomiędzy nogami (to jak *hike pass*, czyli podanie do tyłu z futbolu amerykańskiego), a potem pociągnij go do przodu. Klasyczny wymach wykonuje się do poziomu klatki piersiowej, ale nie ma tutaj co kaprysić. Ważne, by ręce i barki były rozluźnione; pracują biodra. (Przy okazji, również robiąc *hike pass*, kładź nacisk na biodra, nie ręce.) „Wyrzuć" odważnik, agresywnie pracując zawiasami w biodrach, tak jakbyś eksplozywnie wychodził z przysiadu na skrzyni.

Ugnij biodra i wyprostuj (ale nie przeprostuj) kolana.

Wymach z ręcznikiem

3

4

Jeszcze raz powtórzę: kolana idą w górę, nie do tyłu. Pociągnij rzepki kolanowe do góry. Zastosowanie mają wszystkie punkty z listy kontrolnej martwego ciągu sumo (patrz str. 36).

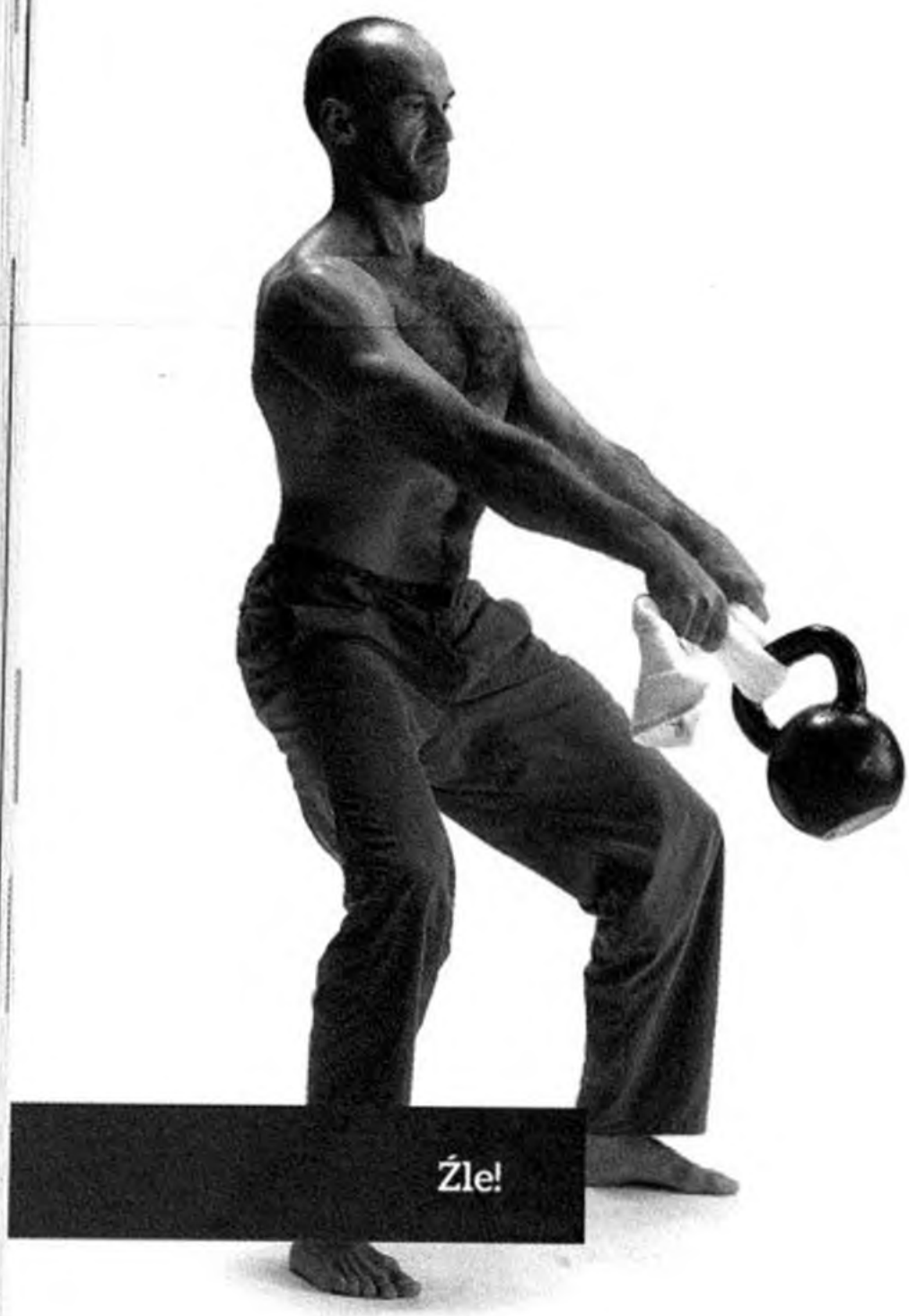
Teraz zabieraj się do wymachów! A jeśli coś pokręciłeś i odważnik ciągnie cię do przodu, grożąc utratą równowagi, puść go!

Nie wstrzymuj oddechu. Na tym etapie zabawy nie będę zdradzał, jak należy oddychać. Po prostu oddychaj. Najlepiej w sposób zsynchronizowany z ruchem.

Piękno wymachów z ręcznikiem polega na tym, iż zapewniają one przejrzystą informację zwrotną. Nawet jeśli nie jesteś pewien, co konkretnie powinieneś zmienić, dojdziesz do tego metodą prób i błędów, starając się doprowadzić do ustawienia rąk, ręcznika i odważnika w jednej linii. Pamiętaj też o trzymaniu tułowia w linii prostej, jak to robiłeś w martwym ciągu i wyskoku.

5

Troy stwierdza: „Większość uczestników moich warsztatów, którzy mają problemy z wymachami, dosłownie w ciągu kilku minut poprawia swoją technikę przy wykorzystaniu tej metody".

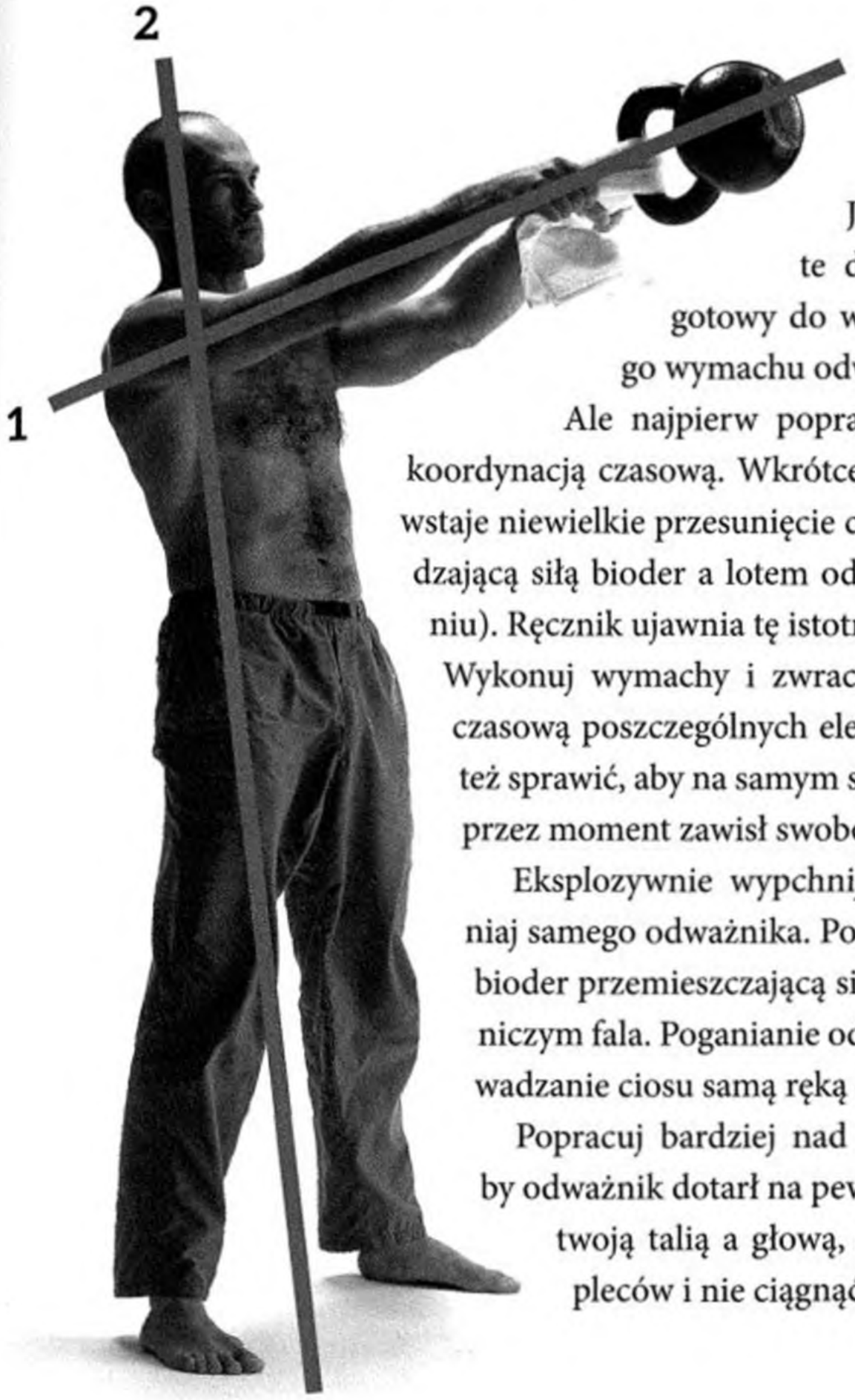

Źle!

Źle!

Czy w szczytowej pozycji wymachu tworzą się dwie linie proste?

➔ ręce – ręcznik – odważnik

➔ nogi – tułów – głowa



Jeśli potrafisz utworzyć te dwie linie proste, jesteś gotowy do wykonywania normalnego wymachu odważnikiem.

Ale najpierw popracuj jeszcze trochę nad koordynacją czasową. Wkrótce zorientujesz się, iż powstaje niewielkie przesunięcie czasowe pomiędzy napędzającą siłą bioder a lotem odważnika (jak w uderzeniu). Ręcznik ujawnia tę istotną subtelność ćwiczenia. Wykonuj wymachy i zwracaj uwagę na sekwencję czasową poszczególnych elementów ruchu. Spróbuj też sprawić, aby na samym szczycie ruchu odważnik przez moment zawisł swobodnie.

Eksplozywnie wypchnij biodra, ale nie poganiaj samego odważnika. Pozwól mu nadążyć za siłą bioder przemieszczającą się w twoim ciele do góry niczym fala. Poganianie odważnika jest jak wyprowadzanie ciosu samą ręką – nieskuteczne.

Popracuj bardziej nad tą koordynacją. Spraw, by odważnik dotarł na pewną wysokość pomiędzy twoją talią a głową, ale staraj się nie zginać pleców i nie ciągnąć rękami.

KROK # 4 W OPANOWYWANIU WYMACHU: WYMACH WŁAŚCIWY

Jeśli już trochę liznąłeś wymachów z ręcznikiem, jesteś gotowy do wykonania właściwego wymachu. Stań jakieś 30 cm za odważnikiem, przysiądź do tyłu i chwyć za uchwyt obiema rękami. Utrzymując ciężar ciała na piętach – to ważne! – zahuśtaj odważnikiem za siebie dość blisko krocza. Wypchnij biodra i zacznij wymachy.

Wymach oburącz

1

2

Nadeszła właściwa pora na ustawienie oddechu. Na górze każdego wymachu głośno krzyknij numer każdego powtórzenia. Co prawda nie jest łatwo powiedzieć wystarczająco szybko „sto dwadzieścia siedem", ale do czasu gdy dojdziesz do takiej liczby powtórzeń, zsynchronizujesz już oddech, więc będziesz się mógł zamknąć. To polecenie.

Dążysz do robienia ostrych wydechów, zgranych z końcem każdego wymachu. W ten sposób oddychają adepci sztuk walk i bokserzy zadając cios. Pamiętaj jednak, iż nigdy nie powinieneś wyrzucać z siebie całego zapasu powietrza, gdyż może cię to osłabić oraz narazić na kontuzję kręgosłupa. Wystarczy tyle powietrza, ile wypuszcza się podczas chrząknięcia.

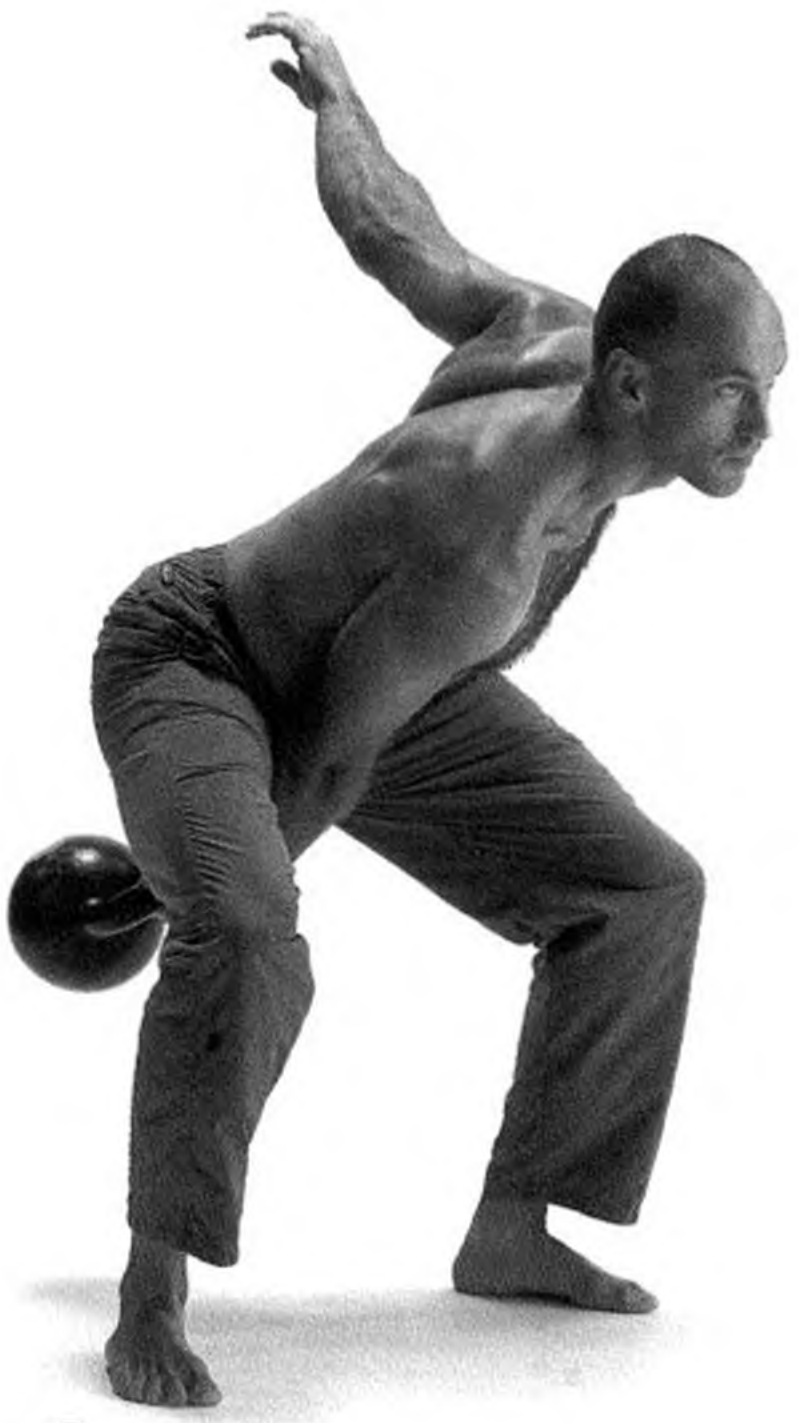
Zrób silny wdech nosem w momencie, kiedy odważnik jest na drugim krańcu toru ruchu (z tyłu za tobą, pomiędzy nogami). Na początku nie będzie to łatwe, ale uda się, jeśli na górze będziesz wykrzykiwał numer powtórzenia.

Kończąc serię, zachowaj uważność podczas odstawiania odważnika. Po huśtnięciu do tyłu pozwól, aby odważnik delikatnie zahuśtał się do przodu i ustaw go pomiędzy nogami. Nie garb się przy tym ani nie wychylaj do przodu na palcach stóp! Nie rozluźniaj się, dopóki odważnik nie będzie bezpiecznie zaparkowany.

Nie rozluźniaj się, dopóki odważnik nie będzie bezpiecznie zaparkowany.

Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy, przejdź do wymachów jednorącz. Nie tyle złap uchwyt odważnika, co zaczep go o palce. Staraj się maksymalnie rozluźnić ręce i barki (przypomnij sobie analogię z liną). Druga ręka pozostaje bezczynna; nie bądź taki sprytny i nie odpychaj się nią od kolana! Wielki Brat patrzy.

1



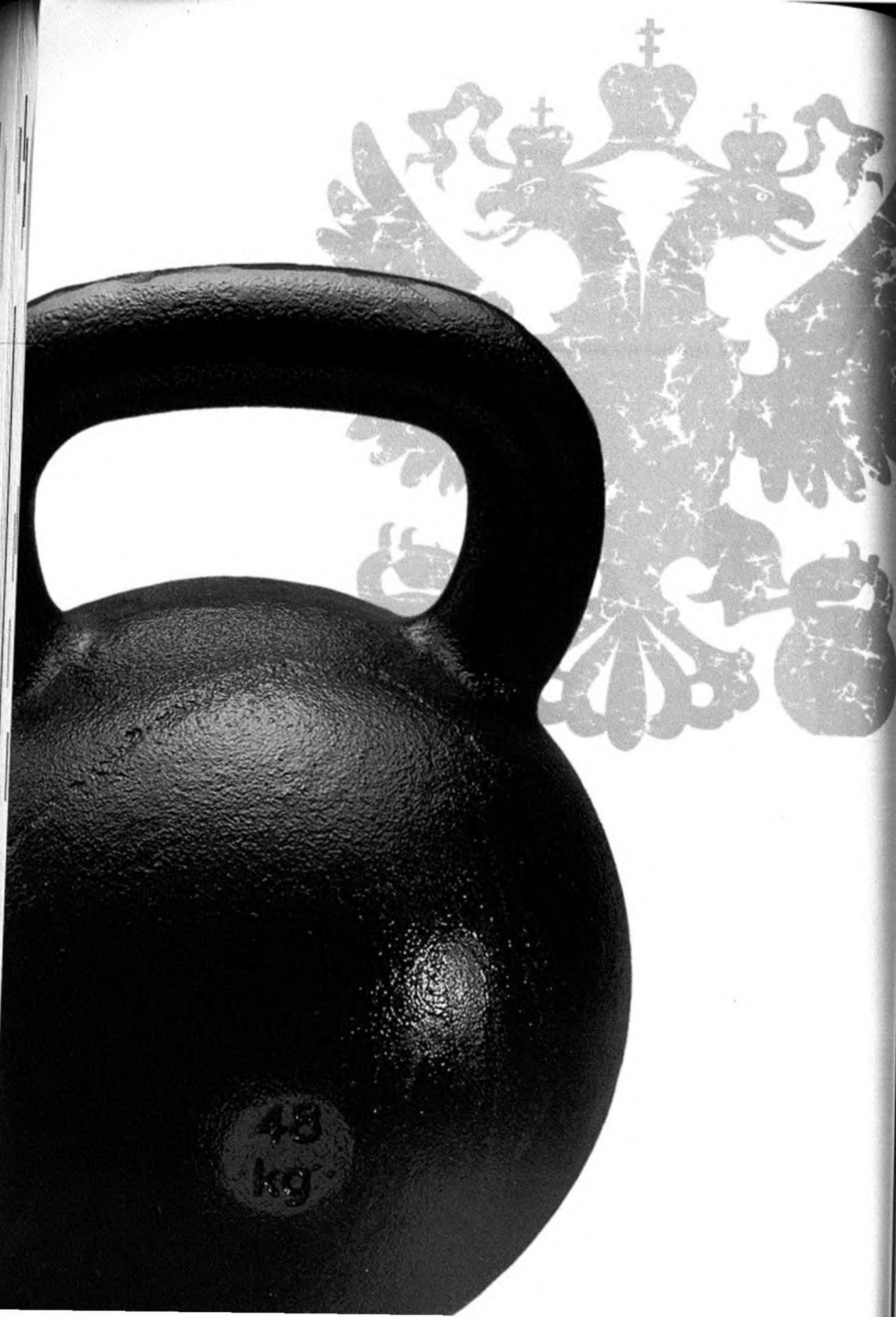
2

Wymach jednorącz.

Wkrótce przejdziesz do wymachów z zamianą rąk. W szczytowej fazie wymachu puść odważnik i przechwyć go w powietrzu drugą ręką. Jeśli rozhuśtałeś go zanadto i musiałbyś wychylić się do przodu, żeby go złapać, niechaj sobie szybuje! Kręgosłup będzie ci za to wdzięczny.

Ruchy powinny być czyste i sprężyste jak w uderzeniu karate.

Wymach z zamianą rąk.

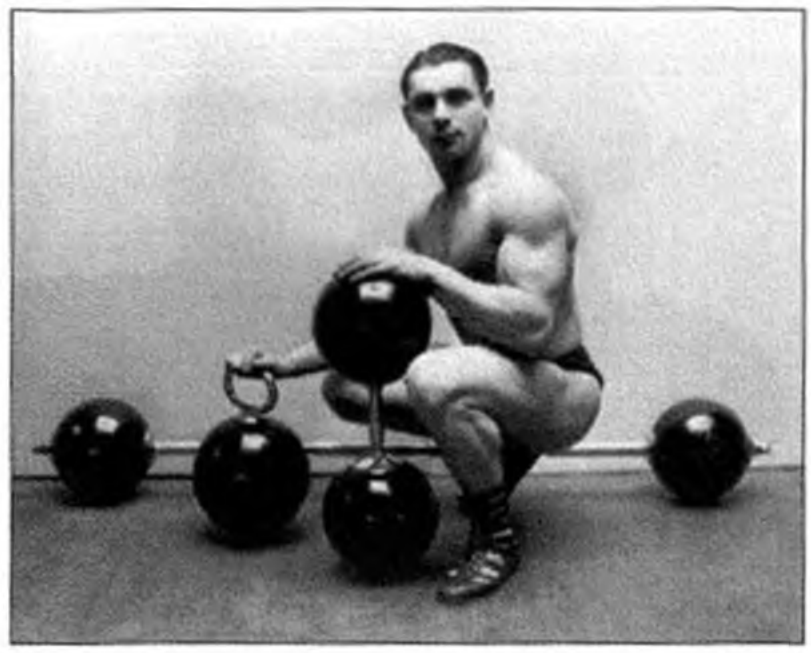

48
kg

WSTAWANIE – BARKI GOTOWE NA WYCISK I DANIE WYCISKU

Wstawanie z odważnikiem trzymanym jednorącz jest sprawdzianem wszechstronnej siły, który okazywał się bardzo atrakcyjny dla dawnych siłaczy (...) Zawsze uwielbiany przez publiczność, dla której było jasne, iż staje się świadkiem pokazu niezwykłej siły, kiedy mocarz wstaje dzierżąc w ręce ciężki odważnik.

Sigmund Klein
amerykańska legenda sportów siłowych

Ćwiczenie to odpowiada za wiele cudownych ozdrowień barków w naszej społeczności. Dzięki temu wielu twardych facetów z długim przebiegiem – gotowych odwiesić ostrogi i przerzucić się na grę w golfa – pozostało w grze.



Poza rozwojem niezwykłej mobilności i stabilności barków (parametrów istotnych ze względu na otrzymywany w walce i innych sportach wycisk) wstawanie z odważnikiem kształtuje też siłę niezbędną do wyprowadzania ciosu. Nasz etatowy ekspert od wyciskania odważników starszy instruktor Mike Mahler zauważył, iż jego siła pod tym względem zwiększyła się dodatkowo, od kiedy zaczął trenować wstawanie z ciężkim odważnikiem. Podobnie gdy starszy instruktor Brett Jones rozpoczął trenować wstawanie z „bestią" (odważnikiem 52-kg), natychmiast poszybowała jego, i tak niezwykła, siła w wyciskaniu wojskowym.

ZADANIE:
WSTAWANIE Z ODWAŻNIKIEM

ZASADY:

Połóż się na plecach, unieś odważnik obiema rękami i wyciśnij go jedną. Powoli wstań, utrzymując wyprostowaną rękę pracującą w pozycji pionowej. Pomóż sobie drugą ręką, cisnąc nią zdecydowanie w podłoże. Powoli odwróć ruch.

Wstawanie z odważnikiem.

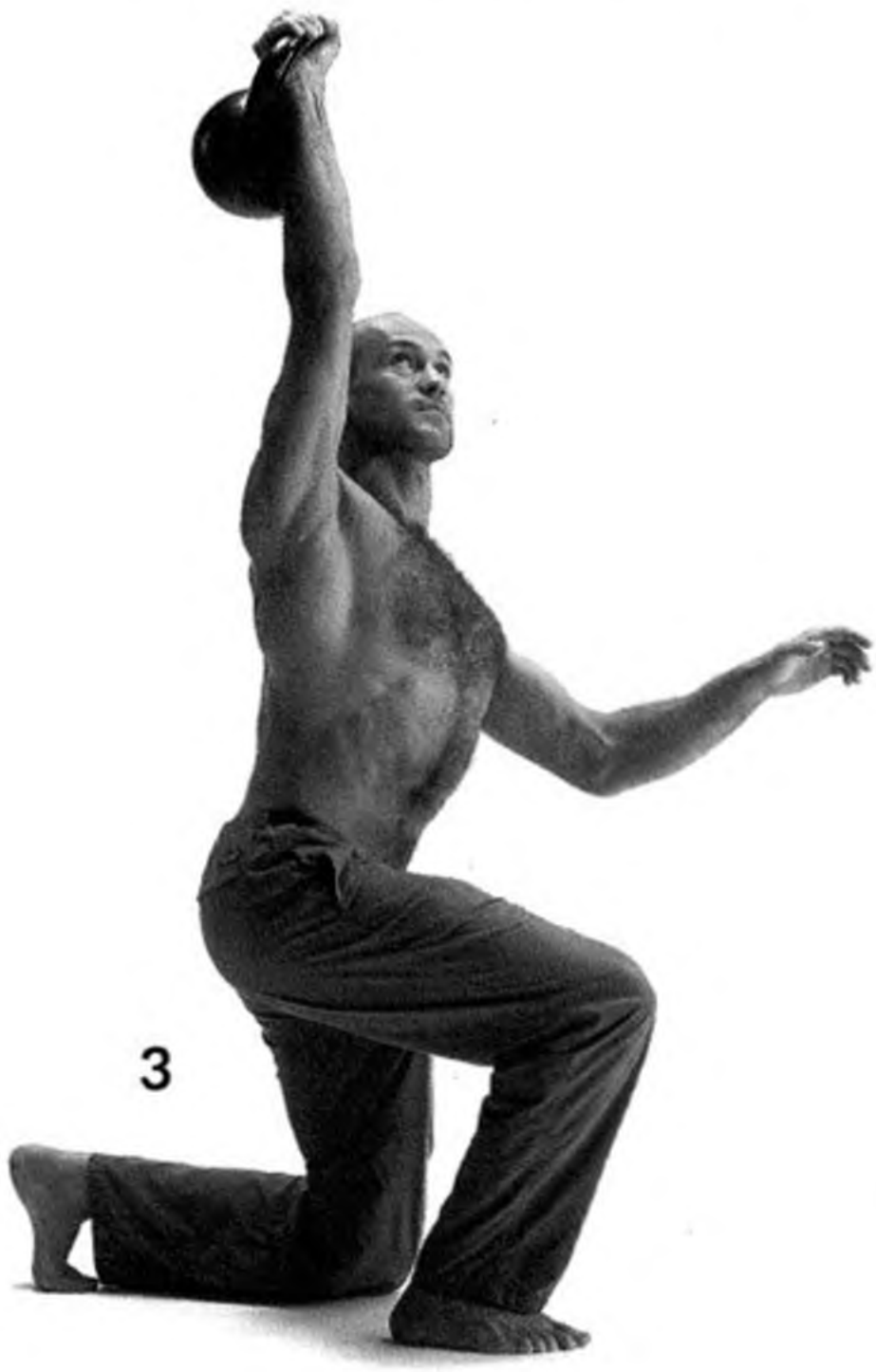
1

Kolejne fazy ćwiczenia.

2

Wymagania:

1. Używaj obu rąk w celu podniesienia odważnika na początku ćwiczenia oraz kiedy odstawiasz go na ziemię na końcu ćwiczenia (element zabezpieczenia stawu łokciowego).
2. W żadnym momencie nie pozwól, aby odważnik przeprostował i nadwyrężył nadgarstek. Uchwyt ma opierać się o podstawę dłoni, nadgarstek trzymamy napięty.
3. Zablokuj staw łokciowy i utrzymuj go w takiej pozycji w trakcie całej serii.
4. Utrzymuj bark cofnięty do panewki, szczególnie w punktach przejściowych na torze ruchu.
5. Wstawaj i kładź się płynnie, bez szarpnięć.
6. Nie rób niczego, czego nie robiłbyś albo nie byłbyś w stanie zrobić z bardzo ciężkim odważnikiem. Oznacza to konieczność trzymania ręki w pozycji pionowej oraz sprawowanie pełnej kontroli nad odważnikiem i całym swoim ciałem przez cały czas ćwiczenia.



3

4

KROK # 1 W OPANOWYWANIU WSTAWANIA: BEZPIECZNIE PODNIEŚ I OPUŚĆ ODWAŻNIK

Zanim wstaniesz z odważnikiem, musisz dźwignąć go z podłoża. Przypomnij sobie jedną z naszych zasad BHP: „Nie rób niczego, czego nie robiłbyś albo nie byłbyś w stanie zrobić z bardzo ciężkim odważnikiem!" Potem zrób eksperyment myślowy: co by się stało, gdybyś miał położyć się na plecach i jedną ręką spróbować podnieść 52-kg odważnik znajdujący się przy twoim boku? O ile tylko nie jest ci znana technika *post-up* z arm-wrestlingu, nadwyrężyłbyś staw łokciowy. Dlatego odważnik podnosimy obiema rękami.

Powiedzmy, że masz wykonać wstawanie prawostronne. Mając odważnik po swojej prawej stronie na wysokości klatki piersiowej, przekręć się w prawo i przełóż prawą dłoń głęboko pod uchwytem. Złap nią ucho odważnika podchwytem i delikatnie zegnij nadgarstek, aby przeciwdziałać upartej sile, z jaką odważnik będzie chciał go przeprostować. Ściśnij uchwyt średnio mocno i utrzymuj go w ten sposób przez cały czas ćwiczenia.

Następnie nałóż na prawą dłoń palce lewej dłoni (bez kciuka) i utrzymując odważnik maksymalnie blisko tułowia, przenieś go nad klatkę piersiową oburęcznym chwytem pistoletowym. Odejmij lewą rękę.

Wyciśnij odważnik prawą ręką nad klatkę piersiową. Utrzymuj bark w niskiej pozycji, cofnięty w stronę podłogi i stóp.

Pamiętaj, aby w drodze na dół odwrócić całą sekwencję ruchu. Wolną ręką złap nachwytem rękę pracującą, opuść odważnik do wysokości klatki piersiowej, potem przekręć się na bok. Puść odważnik, dopiero kiedy stanie na podłodze, nie wcześniej!

1

Podnoszenie i odstawianie odważnika. Byłbyś skłonny zrobić to to z 52 kg?

2

KROK # 2 W OPANOWYWANIU WSTAWANIA: ŁOKIEĆ TRZYMAJ WYPROSTOWANY, A BARK W PANEWCE

Autorem wspaniałej wizualizacji, którą tu podaję, jest słynny mistrz jogi Iyengar. Wyobraź sobie „źródło siły" w zablokowanych łokciach. Promieniuje z niego energia, przemieszczając się w dół wzdłuż przedramienia i w górę w kierunku barku. Jednocześnie „ramię wydłuża się" w stronę odważnika i „silnie wciska się w panewkę stawu barkowego". Miej ten obraz przed oczami w trakcie wstawania i kładzenia się.

KROK # 3 W OPANOWYWANIU WSTAWANIA: PÓŁWSTANIE

Ugnij prawe kolano i mocno osadź stopę. Odpychając się prawą stopą i podpierając na lewym łokciu (John Henkin mówi, iż należy się „zasadzić" na łokciu), powoli przyjmij pozycję siedzącą. Ramię trzymaj wyprostowane w pozycji pionowej, oczy utkwione w odważnik. Bark trzymaj w panewce. Oddychaj płytko, utrzymując w trakcie całego powtórzenia napięty brzuch!

Taki siad wystarczy jako pierwsze powtórzenie. Powoli odwróć ruch. Nie uderzaj gwałtownie o podłoże – możesz wtedy wylądować z odważnikiem na twarzy!

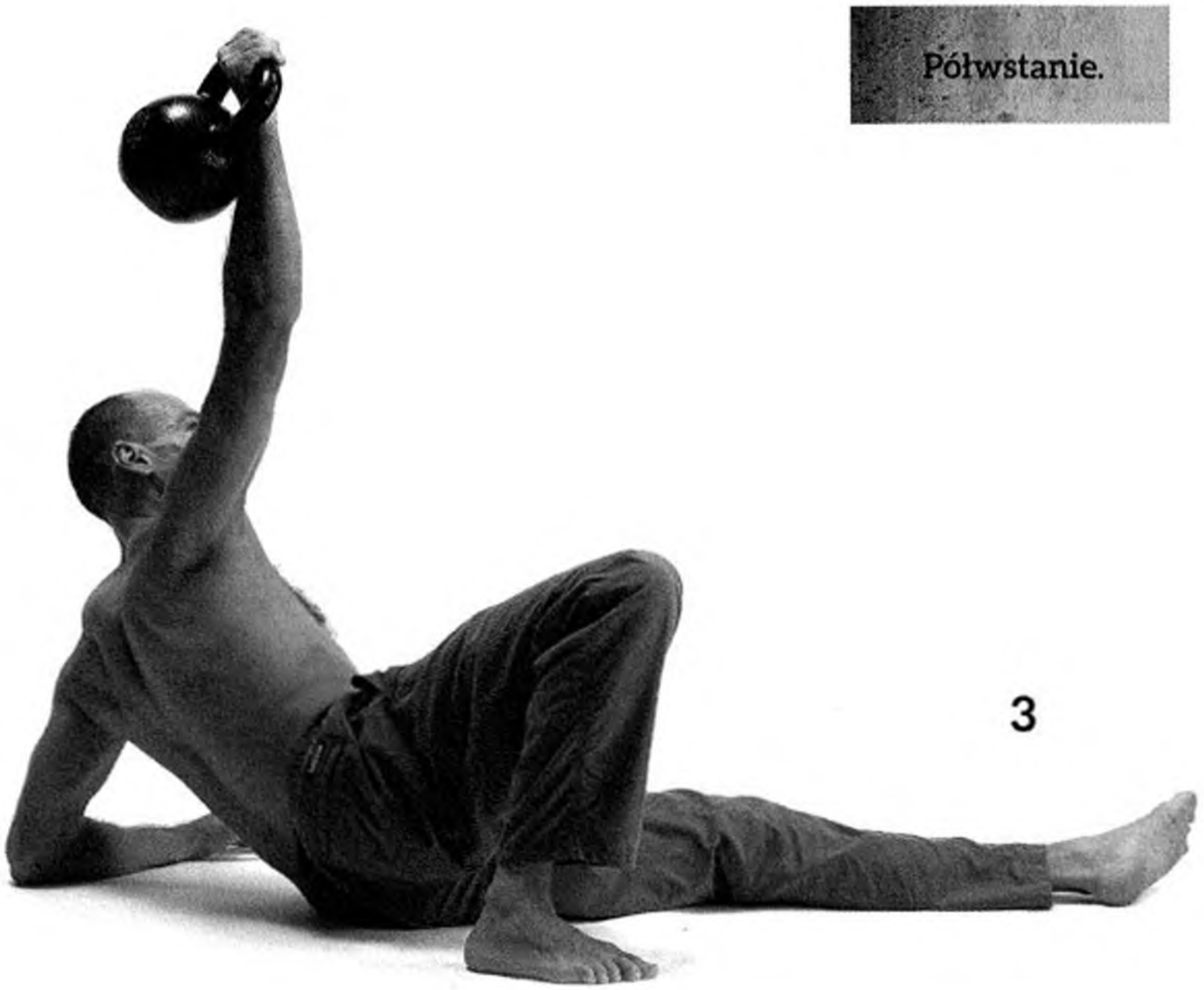
Zwróć uwagę na napięcie mięśni skośnych brzucha oraz najszerszego grzbietu.

1

Półwstanie.

2

Kilka lat temu na kursie instruktorskim RKC szkoliliśmy ochroniarzy pracujących dla jednej z największych firm meksykańskich pod kierownictwem byłego komandosa Delta Force. Wśród uczestników był niejaki Mario, należący do najwyżej notowanych meksykańskich kick-bokserów i fizjoterapeutów. Rozmawialiśmy z nim jakiś czas później. Okazało się, że zdołał zaradzić wielu przypadkom zrujnowanych barków, wykorzystując początkowy fragment sekwencji tego ćwiczenia – półsiad z podpórką na przeciwnym stawie łokciowym.



Półwstanie.

3

KROK # 4 W OPANOWYWANIU WSTAWANIA: PEŁNA SEKWENCJA WSTAWANIA Z ODWAŻNIKIEM

Po opanowaniu siadania, wstań. Zrób to w dowolny bezpieczny sposób, jaki ci odpowiada. Ważne tylko, aby ruch był gładki i płynny. Żadnego szarpania podczas przechodzenia do kolejnych faz ruchu.

Wykonanie pełnego, podręcznikowego wstania z odważnikiem z wyprostowaną jak kij ręką w pozycji pionowej jest nie lada wyzwaniem. Nie przejmuj się więc; dochodź tak daleko, jak w danej chwili zdołasz, i stopniowo pracuj dalej. Nie śpiesz się! Pamiętaj: to jest ćwiczenie treningowe, nie turniej. Jeśli rozpiera cię testosteron, zużyj go w ciężkiej serii wymachów.

Kolejna faza wstawania.

4

5

By uzyskać dodatkowe rozciągnięcie, w szczytowej pozycji naprzyj na odważnik. Przysuń ramię do ucha (nie ucho do ramienia). Może to być też dobra okazja, aby przyjrzeć się bliżej podciąganiu na drążku według Anthony'ego Diluglio (str. 62).

7

6

Pozostała sekwencja wstawania z odważnikiem.

Na koniec odwróć ruch i nie rozpraszaj się! Typowy błąd polega na ugięciu łokcia w początkowej fazie schodzenia. Aby tego uniknąć, w drodze na dół aktywnie „odpychaj się" od odważnika.

Nie będziesz mógł wprost uwierzyć, jak wspaniale mają się twoje barki!

8

9

10

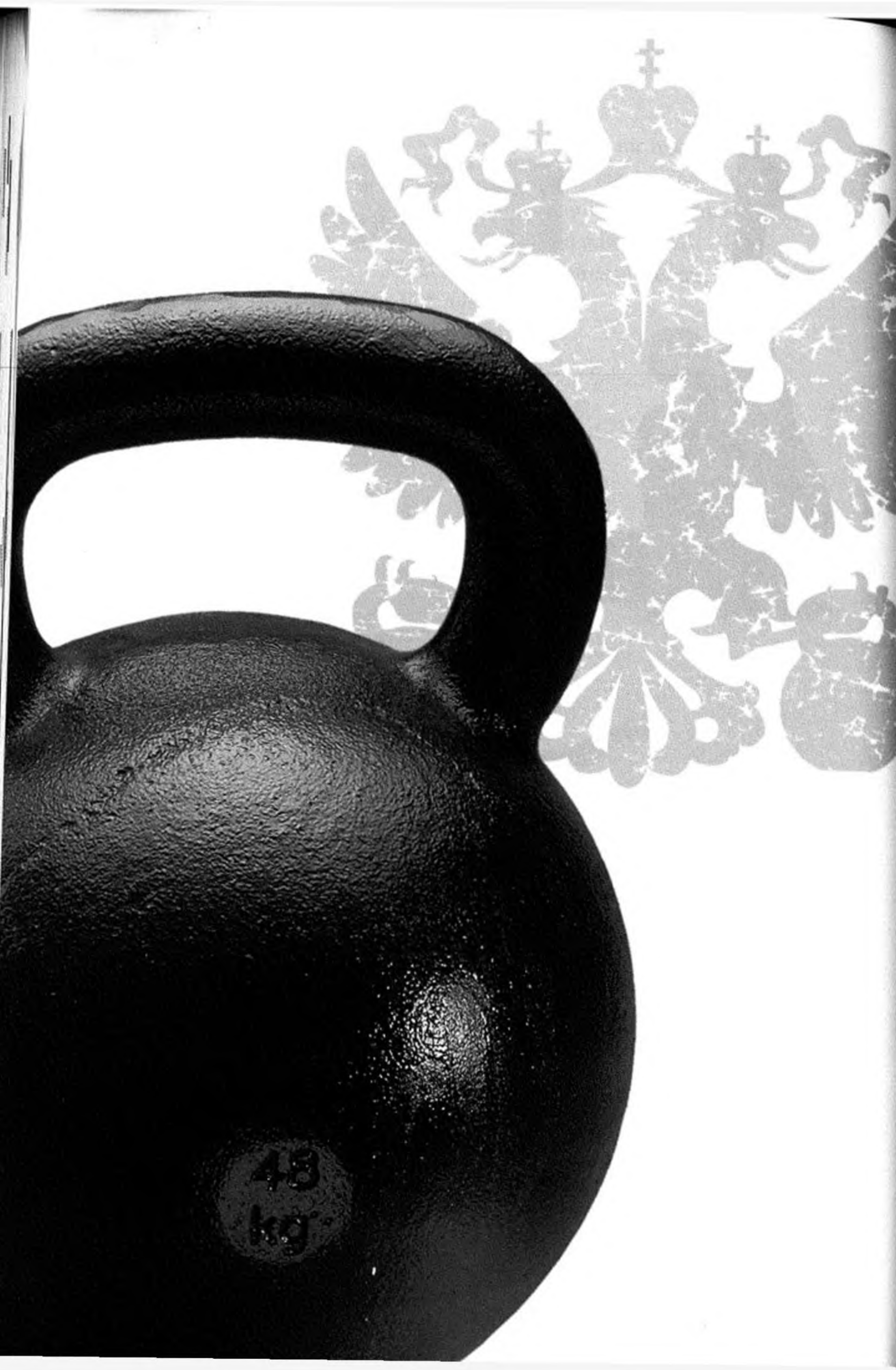
11

Nie będziesz mógł wprost uwierzyć, jak wspaniale mają się twoje barki!

- Czy nadgarstek jest naprężony?
- Czy łokieć jest zablokowany?
- Czy bark jest cofnięty do panewki?
- Czy ramię jest ustawione w pozycji pionowej?
- Czy poruszasz się płynnie?
- Czy byłbyś skłonny powtórzyć taką samą procedurę z 52-kg odważnikiem?

12

13


48
kg

Nowy program minimum RKC

Proste i porażające.
– instruktor grupy uderzeniowej jednostki
przeciwuderzeniowej US Secret Service
na temat treningu RKC

Kiedy na początku XX wieku komuniści knuli swoje plany rewolucyjne, dysponowali programem maksimum, zmierzającym do uzyskania totalnej dominacji, oraz programem minimum, dotyczącym najistotniejszych i najbardziej pilnych spraw.

Nowy program minimum RKC zapewni ci:

- ➔ kondycję godną zawodnika światowej klasy;
- ➔ szybką utratę tkanki tłuszczowej bez hańbienia się aerobikiem;
- ➔ stalowe plecy;
- ➔ muskularne, gibkie i wytrzymałe barki;
- ➔ bazę umiejętności pod pozostałe ćwiczenia z odważnikiem.

Niezależnie od przyświecających ci celów, podstawowe wymachy oraz wstawanie z odważnikiem stanowią mocne wprowadzenie do treningu RKC. Ma tutaj zastosowanie reguła, zgodnie z którą 80% (bądź więcej) obrotu robi 20% klientów. Te dwa ćwiczenia zapewnią ci największy zwrot z inwestycji w trening z odważnikami. Wymachy zadbają o twoje plecy, nogi, serce i płuca. Wstawanie wyrobi gibkie i mocne barki, gotowe do takich ćwiczeń i umiejętności sportowych, które zwykle są dla nich zabójcze: uderzania w worek, zapasów, wyciskania i podrzutu dużych ciężarów itd.

Eksperymentowałem na różne sposoby, aby zaprząc wymachy i wstawanie z odważnikiem w jeden spójny program, ale nie zrobiłbym tego lepiej

niż Steve Baccari. Stworzył on następujący program siłowo-kondycyjny na potrzeby szkolonych przez siebie zapaśników.

➔ Dwa razy w tygodniu ciężkie 12 minut „Kuźni Mężczyzny" z Amerykańskiego Departamentu Energii

Kuźnia Mężczyzny to boleśnie prosty program, opracowany i wdrożony w pewnej akademii agencji federalnej przez weterana Zielonych Beretów Billa Cullena. Metoda jest prosta: wykonuj wielopowtórzeniowe serie z odważnikami (w naszym przypadku wymachy) naprzemiennie z kilkusetmetrowym joggingiem. Na co dzień wykonuj wymachy „do komfortowej granicy", a od czasu do czasu idź na całość. Nie przesadzaj z bieganiem; ma to być forma aktywnego wypoczynku. Starszy instruktor Mike Mahler woli zamiast joggingu skakanie na skakance, co stanowi inną dobrą opcję.

➔ Dwa razy w tygodniu 5 minut nieprzerwanego wstawania z odważnikiem z zamianą rąk w każdym powtórzeniu.

Trening wstawania z odważnikiem wg Steve'a wystarczająco długo utrzymuje barki w napięciu, aby zbudować solidne mięśnie, a jednocześnie zabezpiecza je, pozwalając stabilizatorom regenerować się po każdym powtórzeniu.

Pamiętaj, iż nie jest dobrym pomysłem zapamiętywanie liczby powtórzeń wstawania oraz próba jej bicia. To ćwiczenie wymaga finezji, nie szybkości. Nawet jeśli liczba powtórzeń jest skromna, mięśnie barków i tak przez długi czas są poddane statycznemu napięciu, a właśnie tego im trzeba, by nabrały siły i urosły. Brazylijscy zapaśnicy, których Baccari poddał temu programowi, wypracowali sobie niesamowite barki i plecy!

W 5 czy 12 minutach nie ma nic magicznego. Zacznij od tych wartości, ale potem możesz je zwiększać lub zmniejszać. „Wybrałem 5 minut, ponieważ jest to czas jednej rundy zarówno sparingowej, jak i turniejowej – wyjaśnia Steve. – Co do 12-minutowej Kuźni, większość chłopaków miało około 10-minutowy próg, tak więc nieznacznie podniosłem poprzeczkę. Teraz większość z nich ćwiczy jakieś 15 minut".

PODSUMOWANIE NOWEGO PROGRAMU MINIMUM

- Dwa razy w tygodniu 12-minutowa sesja wymachów robionych naprzemiennie z regenerującym joggingiem.
- Rób wymachy „do komfortowej granicy".
- W trakcie joggingu „wytrząśnij" z mięśni kwas mlekowy i napięcie. Odpręż się. Celem tego joggingu jest aktywny wypoczynek, nie wyrabianie kondycji.
- Dwa razy w tygodniu wykonuj przez 5 minut pojedyncze powtórzenia wstawania z odważnikiem, zmieniając ręce po każdym powtórzeniu.
- Skup się na doskonaleniu techniki, nie na liczbie powtórzeń. Nie zliczaj ich i nie próbuj ich przebijać!
- Ustal sobie program tygodniowy, tak jak chcesz, np. w poniedziałek i czwartek wymachy, we wtorek i piątek wstawanie z odważnikiem; albo w poniedziałek i czwartek wstawanie, we wtorek i sobotę wymachy. Jeśli chcesz dorzucić dodatkowy dzień z wymachami lub wstawaniem, nie mam nic przeciwko temu!
- Każdy trening rozpoczynaj 10 minutami przysiadów twarzą do ściany, aureoli i pomp.
- O ile nie jesteś doświadczonym sportowcem, nie wykonuj innych ćwiczeń siłowych.

Wymach

Wstawanie z odważnikiem

NASTĘPNY KROK

Towarzyszu, jeśli porządnie rozbujałeś się już na programie minimum, zacznij przed każdym treningiem wykonywać hardcore'owe ćwiczenia z następnego rozdziału: nadrzut, wyciskanie, rwanie.

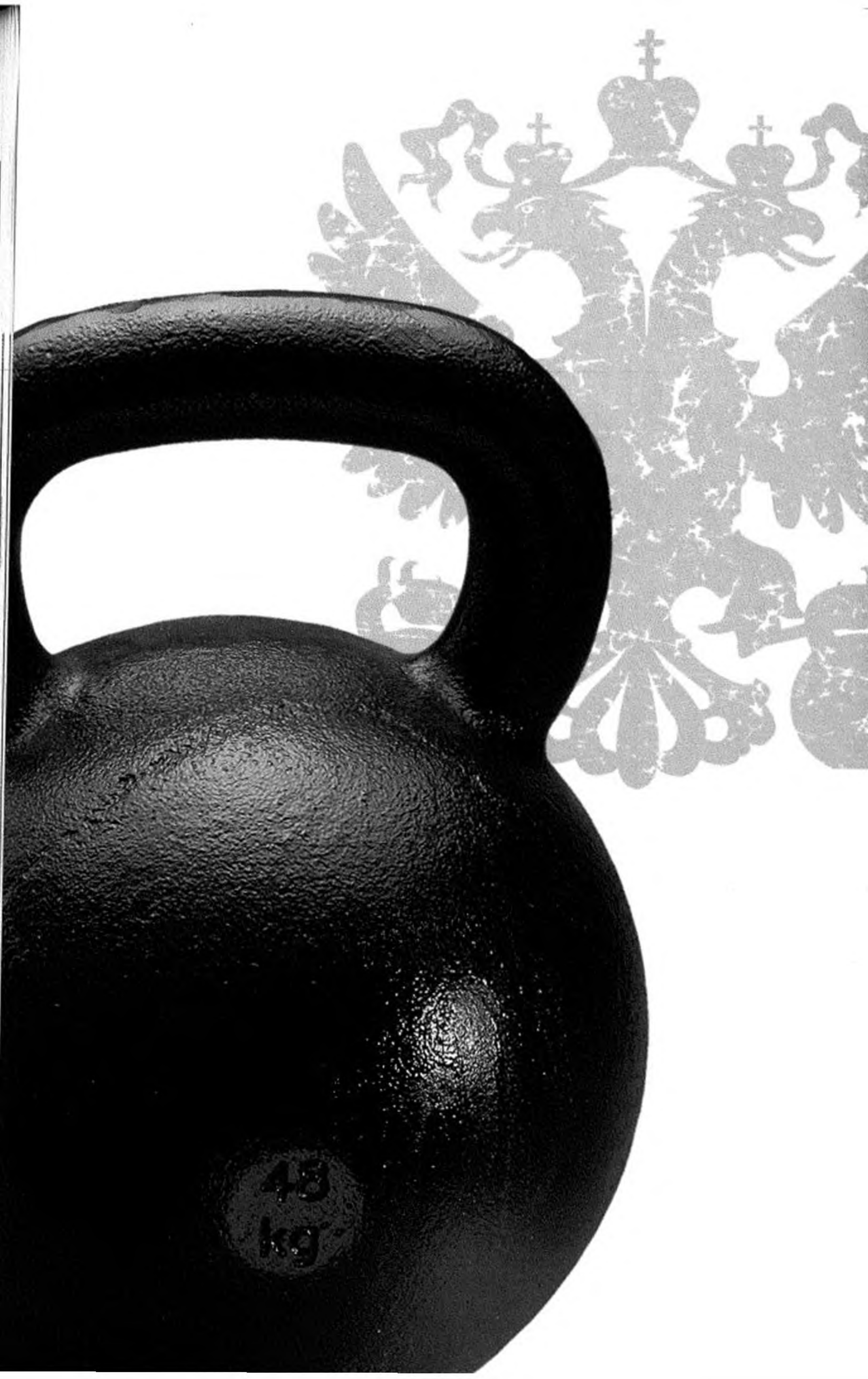
Pamiętaj jednak, by **ćwiczyć** nadrzut, wyciskanie i rwanie, nie dawać sobie nimi wycisk! Przed każdą z czterech tygodniowo sesji programu minimum przeznacz na nie 15 minut zaraz po przysiadzie twarzą do ściany, aureoli i pompie. Wykonaj kilka powtórzeń, odpocznij, potem zrób jeszcze kilka. Absolutnie nie zbliżaj się do granicy swoich możliwości, nawet nie do 50 procent. Nadrzut, wyciskanie i rwanie są bardzo wymagające zarówno pod względem techniki, jak i gibkości, tak więc nie śpiesz się. Niech płyną tygodnie i miesiące, jeśli trzeba. Nie ma pośpiechu. Dzięki programowi minimum i tak wciąż wyrabiasz sobie siłę i kondycję.

Dopiero kiedy osiągniesz prawdziwą doskonałość w wykonywaniu nadrzutów, wyciskania i rwania, będziesz mógł rozpocząć program „rytuału przejścia" RKC z następnego rozdziału. Odważnik kulowy nie wybacza niedbalstwa.

Niech jego moc będzie z tobą!

Rozdział III

Rytuał przejścia RKC


48
kg

Sprawdzona formuła RKC: niskopowtórzeniowa harówka + wielopowtórzeniowe szybkie unoszenie

Aby zbudować nadczłowieka, potrzeba wolnych ćwiczeń i szybkiego unoszenia.
– Bob Hofman, York Barbell

Wyróżniającą cechą systemu RKC jest nacisk na brutalną, niskopowtórzeniową siłę. Większość metodologii treningu siłowo-kondycyjnego stworzonych z myślą o wojsku i fighterach skłania się przed wszystkim ku przygotowaniu kondycyjnemu, spychając kwestię siły na drugi plan. Prawdopodobnie dlatego, iż łatwiej jest gości zajeździć, niż wzmocnić. Zawodnicy RKC też budują swoją kondycję, ale priorytetem zawsze pozostaje siła.

Daj się porwać „ślamazarnej sile" (*slow strength*).

Trening z niską liczbą powtórzeń i przy wykorzystaniu tak wielkiego obciążenia, że z trudem się je przemieszcza, jest traktowany w świecie fitnessu po macoszemu. W równym stopniu profesjonaliści, co amatorzy obawiają się treningu w wolnym tempie, opartego na niewielkiej liczbie powtórzeń. Bo czy to cię właśnie nie spowolni? I co z kondycją?!

Błąd. Tak się składa, iż „powolna siła" jest jednym z nieintuicyjnych i rzadko ujawnianych sekretów rosyjskiej potęgi w atletyzmie. Definiuje się ją jako zdolność do generowania maksymalnej siły niezależnie od czasu, jakiego to wymaga. Trzeba jaj, żeby to przemielić. Klasycznymi przejawami siły wolnej są martwy ciąg z trójboju oraz wyciskanie żołnierskie ciężkiego odważnika. Trenuje się ją i sprawdza zawsze w niskiej liczbie powtórzeń, od jednego do pięciu.

„Wszyscy fighterzy i trenerzy rozumieją, jak ważna jest praca u podstaw – mówi bostoński trener boksu Steve Baccari. – Rozumieją, że trzeba trenować na ciężkim worku, tarczować i oczywiście sparować. Ale tym, co się na ogół przeocza, a co stanowi prawdopodobnie najważniejszy element układanki siły i kondycji, jest trening siłowy. To, co Pavel nazywa powolną siłą. Co dzięki niej

zyskuje bokser? Przede wszystkim zawodnik dysponujący solidną bazą siłową zmniejsza ryzyko kontuzji. Po drugie, staje się odporniejszy w ringu. Po trzecie, siła przekłada się na większą moc uderzenia. W końcu moc to siła pomnożona przez szybkość. Większość trenerów kładzie nadmierny nacisk na wytrzymałość siłową. Pewnie, to ważne, ale zanim będziesz mógł utrzymać siłę, najpierw musisz ją zbudować".

Wolne uniesienia z dużym obciążeniem, czyli tzw. „harówka", wykonywane w jednym lub pięciu powtórzeniach to jedna strona systemu RKC. Drugą stronę stanowi wielopowtórzeniowe, szybkie unoszenie. Kiedy trenujemy wytrzymałość siłową, wszystko odwraca się do góry nogami: podniesienia stają się szybkie i jest ich dużo. Wymachy i rwanie wykonywane w seriach po 10, 100, a nawet więcej są niedoścignione w budowaniu mistrzowskiej formy. Nieprzebrane rzesze twardzieli miękły, ukorzone takim treningiem. Karatecy, sportowcy i komandosi z jednostek specjalnych przyznają, iż byli w szoku, bo przekonali się, że biorą udział w najostrzejszym treningu swojego życia. Oto jak twardy zapaśnik Mike Castrogiovanni opisuje swoje pierwsze zetknięcie z odważnikiem kulowym:

Gadałem z przyjacielem, trenerem dyscyplin siłowych Markiem Reifkindem. Wciąż nawijał o jakichś odważnikach. Jeśli Mark o czymś mówi, lepiej posadzić tyłek i zacząć sporządzać z tego notatki. Rzucił: „Słuchaj, człowieku, gdybym ci powiedział, że mam przyrząd do ćwiczeń siłowych, który podniesie ci tętno do ponad dwustu, chciałbyś go zobaczyć, nie?"

Znałem Rifa dłuższy czas, wiedziałem więc, że takie stwierdzenie w jego ustach brzmi absurdalnie, szczególnie że od moich nauczycieli kinezjologii oraz z podręczników wiedziałem, że coś takiego rzekomo jest fizjologicznie niemożliwe u mężczyzny w moim wieku. Kiedy więc to usłyszałem, postanowiłem odwiedzić go i sprawdzić, czy lata dźwigania ciężarów nie wytłukły mu w głowie zbyt wielu szarych komórek, a następnie przywrócić go z powrotem do rzeczywistości. Tak więc poje-

chałem do mojego mentora z zamiarem wykazania mu, że nie ma racji, ja zaś stałem się świetnym uczniem.

Poszliśmy do garażu, gdzie moim oczom ukazały się spoczywające na podłodze trzy kule armatnie z domontowanymi uchwytami. Pomyślałem sobie: „Facet postradał zmysły!" Pomimo mojego początkowego oporu zaciekawienie wzięło jednak górę, kiedy Rif zaczął demonstrować kilka podstawowych ruchów. Dosłownie zmusiło to mnie do bardziej otwartego myślenia; nigdy wcześniej czegoś takiego nie widziałem ani nie byłem w stanie sobie wyobrazić. Moje doświadczenie z ćwiczeniami eksplozywnymi sprowadzało się do unoszenia olimpijskiego, które rzadko wykonywałem na liczbę powtórzeń, a jeśli już, z pewnością nie były one płynne. W tym momencie moje zaciekawienie sięgnęło szczytu, jednak wciąż wypełniał mnie sceptycyzm, zasiany wykładami i lekturą po nocach. W końcu przygotowywałem się właśnie do zostania kinezjologiem.

Ostatecznie moja naturalna dziecięca ciekawość zmusiła przerośnięte ego do ustąpienia i zanim się zorientowałem, Mark uczył mnie techniki wymachów w wersji jedno- i oburęcznej. Kiedy nabrał przekonania, że jestem w stanie wykonywać je bezpiecznie, wprowadził nadrzut i rwanie. Potrwało trochę, zanim zdołałem opanować te ćwiczenia, ale w końcu się udało. Już w trakcie tego szkolenia znacznie przyśpieszyło moje tętno i oddech. Pomyślałem, iż być może to Rif ma rację, a wiedza naukowa jest w błędzie. Jak mam sobie z tym poradzić? Czy w tym oto garażu wali się właśnie cały mój świat – za sprawą nie kogo innego niż mojego dawnego trenera i z powodu nie czego innego niż armatniej kuli?

Przyjąłem do wiadomości tę możliwość, stanąłem w szranki i zaatakowałem kettle, tak jakby miała to być ostatnia rzecz, którą zrobię na tym świecie. Niewiele pamiętam z samej sesji. Wiem, że robiliśmy wymachy, nadrzuty i rwanie i że wszystko to nie trwało dłużej niż siedem minut. Pamiętam, że serce waliło mi tak mocno, iż czułem je w miednicy, a tętno podskoczyło do przeszło 221 na minutę (formuła Karvonena mówi o 195 jako maksymalnym tętnie dla dwudziestopięciolatka). Najbardziej utkwiła mi w pamięci desperacka determinacja, by nie zarzygać Rifowi garażu, oraz nieudolne próby udawania, że trening nie dał mi w kość.*

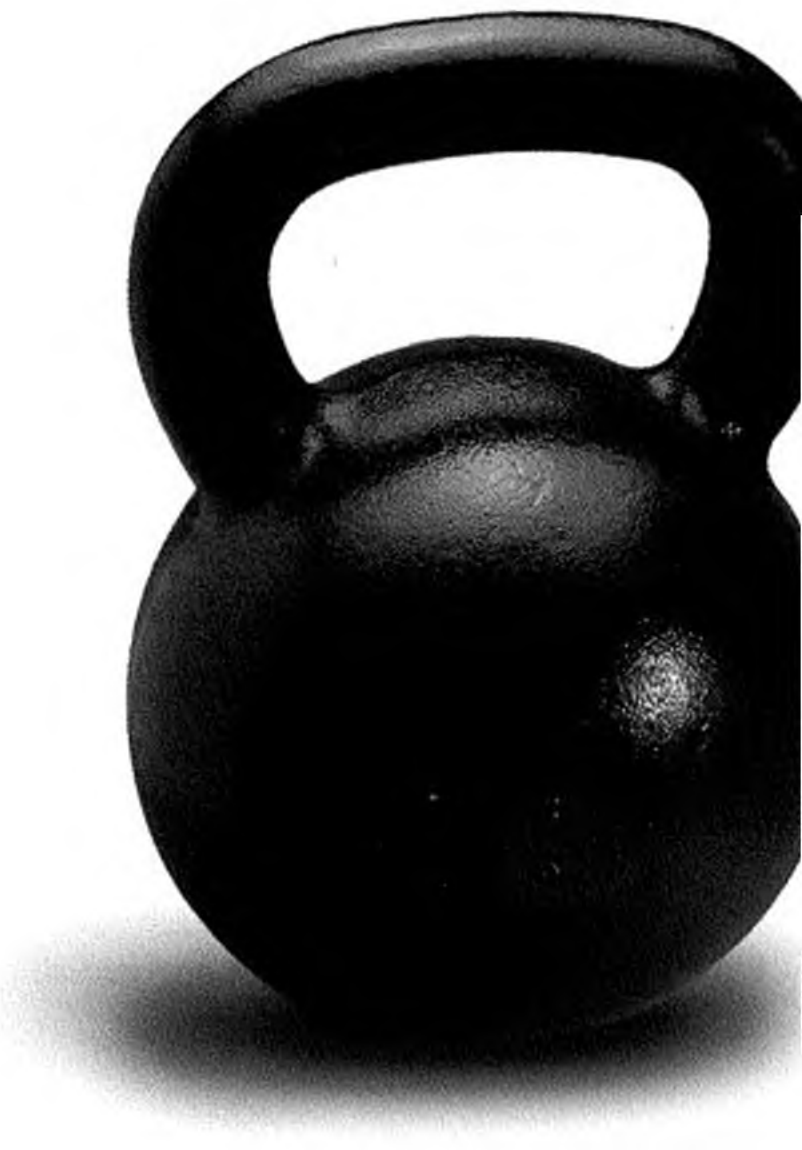
---

* Z tym, że jest to maksymalne **dopuszczalne** tętno dla dwudziestopięciolatka (szacowane na zasadzie: 220 odjąć wiek w latach). Fakt, że Mike czuł się z nim fatalnie, jak pisze dalej, potwierdza właśnie przekroczenie dopuszczalnej granicy (przyp. red. pol.).

Mark Reifkind z RKC wskazuje inny powód wartości szybkich ćwiczeń z odważnikami: uczą one naturalnego w sporcie naprzemiennego rytmu napięcia i odprężenia. Ten były zawodnik i trener trójboju nie mógł nie zauważyć, jak sztywni i spięci stają się towarzysze, którzy nie ćwiczą nic innego poza wolną harówką.

Napięcie i odprężenie to dwie strony medalu sportowych osiągów. Zawsze spięty powerlifter z trudem się porusza. Zawsze odprężony adept jogi jest słaby. Natomiast mistrz karate – który wykonuje błyskawiczny ruch, następnie zastyga na ułamek sekundy, aby całą swoją masą wesprzeć uderzenie, a potem w mgnieniu oka wycofuje się sprężyście niczym język węża – dysponuje i jednym, i drugim. Nieżyjący już mistrz z Okinawy Chozo Nakama nazywał to „odprężonym napięciem".

Podobnie jak mocne uderzenia karate, wymachy i rwanie odważników opierają się na błyskawicznych sekwencjach napięcia i odprężenia, tak jakby wychodziły z karabinu maszynowego: napięcie–odprężenie–napięcie–odprężenie. Zabójcza zero-jedynkowa kombinacja na ring i do siłowni.



Ciągnięcie i wyciskanie – brzmi znajomo?

Jedyna rzecz, która wyróżnia elitę,
to lepsze niż u wszystkich
pozostałych opanowanie podstaw.

– sierż. Duane Santon
oddziały US Air Force Pararescue

„Pavel! – napisał teksański trójboista Phil Workman. – Trenowałem mojego kumpla w zakresie martwego ciągu, wykorzystując minimalistyczną formułę z *Siły dla ludu!*, i zrobił duże postępy (z 315 funtów do 450 w ciągu roku). Teraz chciałby trenować z odważnikami, ale wykorzystując podobnie prostą formułę. Czy istnieje jakiś trening z odważnikami, który przypominałby tamten?"

W *Wielkim wejściu odważników kulowych* kładę nacisk na to, by robić mniej, ale poprawnie. Bezlitośnie ograniczyłem liczbę ćwiczeń, nawet jeśli należały do moich ulubionych (Żegnaj na jakiś czas młynie!). Twój trening ułożony jest według formuły znanej z *Siły dla ludu!*: jedno ćwiczenie z wyciskaniem ciężaru nad głowę oraz jedno wszechstronne ciągnięcie. To właśnie składa się na program minimum RKC. Wymach to „wszechstronne" ciągnięcie, a wstawanie z odważnikiem można zaklasyfikować jako statyczne wyciskanie.

Superskrócony program, składający się z jednego ćwiczenia na ciągnięcie i jedne-

go na wyciskanie, jest w stanie bezbłędnie spełnić potrzeby siłowe większości towarzyszy. Przez kilka lat śledziłem wpisy Eddiego Kowacza na forum RussianKettlebell.com. Eddie jest weteranem Korpusu Piechoty Morskiej USA i oddziałów SWAT, instruktorem taktyki obronnej oraz zdobywcą tytułu Instruktora Roku w World Martial Arts Hall of Fame.

„Kiedy mój ojciec zobaczył mój pełny zestaw odważników – napisał Eddie – natychmiast je rozpoznał. W czasie drugiej wojny światowej przebywał w Związku Radzieckim [na zesłaniu – przyp. red. pol.] i pamięta, jak rosyjscy żołnierze huśtali nimi na mrozach Kołymy. Widział, jak z nimi ćwiczyłem, spodobało mu się to, co zobaczył, i się uśmiechnął, więc i za to muszę ci podziękować".

Trening tego twardego faceta był ograniczony zaledwie do wyciskania żołnierskiego dwóch odważników oraz kilku odmian ćwiczeń „ciągnionych" (martwy ciąg, wymachy oraz rwanie). Szczegóły bywają różne – np. Eddie wykonywał niekiedy rwanie i wymachy w zwisie, czyli z gumowymi pasami przymocowanymi do odważników – ale rdzeń jego treningu się nie zmieniał: ciągnięcie plus wyciskanie nad głowę.

Dlaczego raczej ćwiczenia z ciągnięciem, a nie przysiady? Przyznaję, że big pulls – wymachy z odważnikami, rwanie odważników, martwe ciągi ze sztangą itd. – nie zastąpią przysiadów dla kogoś, komu zależy na muskularnych nogach lub bierze udział w zawodach PL lub WL. W innym wypadku jednak to one rządzą.

Eddie woli ciągnięcie od przysiadów, ponieważ, jak to określił, ma kolana jak z „plastiku". A w przeciwieństwie do przysiadów, nawet bardzo ciężkie dociąganie **z rzadka podrażnia kolana**.

Ken Shamrock z Ultimate Fighting Championship woli ćwiczenia z ciągnięciem od przysiadów, ponieważ zawodnik sztuk walki nie potrzebuje masywnych nóg. **Dociąganie wzmacnia nogi i biodra, ale nadmiernie ich nie rozbudowuje**. Tymczasem otarcia to nie fraszka. Dla niektórych towarzyszy, na przykład komandosów jednostek specjalnych oraz żołnierzy piechoty, poobcierane uda są po prostu nie do przyjęcia. Szedłem kiedyś korytarzem kwatery oficerskiej ze znajomym z Marines, który właśnie powrócił z Faludży. Skończyliśmy trening i mieliśmy na sobie szorty. Jego kumpel mijając nas zażartował: „To twoje nogi czy jedziesz na kurczaku?" Tak, wojownicy jeżdżą na kurczakach. Masz z tym problem?

Jak wyraził to dr Randall Strossenn, dla mocarza muskularne plecy są tym, czym wielkie ramiona dla kulturysty. Ćwiczenia z ciągnięciem **budują plecy**.

Z powodów wymienionych w rozdziale FAQ ciągnięcie odważników radykalnie **zmniejsza ryzyko kontuzji pleców**.

„Wymachy z odważnikiem dobrze **budują mięśnie brzucha**" – zaobserwował jeden ze słynnych trenerów trójboju Louie Simmons. Przynajmniej u doświadczonych zawodników – którzy stosują ciężkie odważniki, nieskazitelną technikę oraz *power breathing* (oddech siły).

Dr. Fred Hatfield stwierdził zaś: „Najlepsze na chwyt zawsze będą ćwiczeniami z ciągnięciem dużych ciężarów". Dociąganie odważników **wyrabia żelazny chwyt**.

„Trenerze, po prostu nie męczę się!" To najsłodsza muzyka dla uszu Chrisa Holdera, trenera siłowego drużyn sportowych na California Polytechnic State University w San Luis Obispo. Powtarzane wymachy z odważnikami oraz rwanie odważników **rozwijają mistrzowską formę oraz spalają tłuszcz bez hańbienia cię aerobikiem.**

Dociąganie odważników rządzi

- Łagodne dla kolan o dużym przebiegu.
- Wzmacnia nogi i biodra bez nadmiernego ich rozbudowywania.
- Buduje plecy.
- Radykalnie zmniejsza ryzyko kontuzji pleców.
- Wyrabia żelazny uścisk.
- Rozwija mistrzowską formę oraz spala tłuszcz bez hańbienia cię aerobikiem.

Niemniej nie należy interpretować powyższego jako stwierdzenia, że przysiady szkodzą kolanom. W przeciwieństwie do tego, co niesie wieść ludowa, poprawnie wykonywane przysiady doskonale oddziałują na kolana. „Czy przez tę sukienkę wygląda, że mam duży tyłek?" – pyta żona męża. „Nie, kochanie, to przez ten tyłek wygląda, że masz duży tyłek". Wypowiadając się w podobnym tonie, Dan John uchwycił prawdę na temat przysiadów: „Przysiad nie wyrządza szkody twoim kolanom; to, jak ROBISZ przysiad, wyrządza szkodę kolanom".

Rób przysiady – jeśli nauczono cię, jak je poprawnie wykonywać, i jeśli jest to zbieżne z twoimi celami. Na kursie certyfikacyjnym RKC uczymy poprawnego przysiadu z obciążeniem trzymanym przed sobą. Niemniej fundamentem systemu RKC zawsze pozostaną ćwiczenia z ciągnięciem.

Co do wyciskania zwykłego, żołnierskiego i innych rodzajów tego ćwiczenia, wypełniają one drobne szczeliny w twojej zbroi zostawione po dywanowym bombardowaniu ciągnięcia. Jest oczywiste, iż wyciskanie nad głowę wzmacnia barki, górną partię pleców i ramiona. Co jest mniej oczywiste, to ich wpływ na mięśnie najszersze grzbietu – kiedy wyciskasz na sposób RKC. Jeden z moich uczniów, Justin Qualler, przykładając się do ciągnięcia odważnika w negatywnej fazie wyciskania żołnierskiego mięśniem najszerszym grzbietu, niespodziewanie doszedł przy okazji do umiejętności podciągania się na jednej ręce.

„Po latach marzeń – mój nauczyciel w-f z ósmej klasy powiedział, że wypłaci 100 dolarów każdemu, kto podciągnie się na jednej ręce – i stosunkowo niewielkiego działania w tym względzie, całkiem przypadkiem wpadłem na boczną drogę do tego ćwiczenia – Justin napisał w artykule na RussianKettlebell.com. – Pewnie, iż skorzystałem ze wszystkich technik napięciowych, o których pisze w swoich książkach Pavel, włączając w to blokowanie odbytu, oddech siły, napięcie mięśni pośladkowych oraz uścisk miażdżący. Dobrze poznaj te techniki (...) Ćwiczeniem, które w nieoczekiwany sposób pomogło mi w podciąganiu na jednej ręce, było wyciskanie żołnierskie (...) W fazie negatywnej powtórzenia mocno dociągałem mięśniem najszerszym grzbietu. Takie aktywne dociąganie wypracowuje schemat ruchu uderzająco podobny do podciągnięcia na jednej ręce. Pamiętaj: musisz z całych sił ciągnąć mięśniem najszerszym grzbietu w trakcie przemieszczania obciążenia w dół!

Nie ma tu jakiejś magicznej formuły, ale w pewnym momencie poczujesz się bardzo silny i pewny podczas tego dociągania (...) Mnie zajęło to kilka miesięcy. Potem któregoś dnia spróbowałem podciągnięcia na jednej ręce i zaskoczyło mnie, że jestem w stanie wyjść do góry, choć nie mogłem dokończyć powtórzenia. A przez ten cały czas w ogóle nie trenowałem podciągnięć".

Po krótkim treningu podciągania Justin zdołał potem wykonać pełne powtórzenie na jednej ręce. Nie przebieraj od razu nogami w nadziei na powtórzenie wyczynu Justina, niemniej wyciskając w sposób zalecany przez Partię, na pewno dorobisz się solidnych mięśni grzbietu.

Gdy tylko zaczniesz wyciskać z dużym obciążeniem, mile zaskoczy cię niesamowity efekt, jaki ćwiczenie to wywiera na mięśnie proste i skośne brzucha. „Zaufaj mi, 45-minutowy trening wyciskania żołnierskiego wypracuje mięśnie brzucha jak żadna maszyna reklamowana w telewizji" – zapewnia Dan John, miotacz i ciężarowiec, za którym podążają oddani zwolennicy.

Wyciskanie z odważnikami rządzi

- Buduje klasyczny tors i mocarne ramiona.
- Barki stają się gibkie i wytrzymałe.
- Wzmacnia mięśnie proste i skośne brzucha.

Oto ambitny, ale realistyczny zestaw celów dla przeciętnego faceta mającego aspiracje, aby stać się twardzielem:

- ➔ 10-minutowe rwanie 24-kg odważnika – 200 powtórzeń (stosowane w amerykańskich jednostkach specjalnych).
- ➔ Nadrzut z wyciskaniem odważnika, którego ciężar waha się około połowy wagi twojego ciała – jedno powtórzenie każdą ręką.

Opisane w dalszej części książki rwanie stosowane przez jednostki specjalne buduje hart ducha i kondycję wojownika, topi tłuszcz, rozwija napęd w biodrach konieczny do skutecznego tacklingu i mocnych uderzeń, a także przyciągnie uwagę innych mężczyzn, kiedy będziesz ściskał im dłoń.

Z kolei wyciskanie ciężkich odważników sprawia, że górna partia twojego ciała jest gotowa do przyjęcia wycisku i dawania go. W niektórych rejonach Rosji wyciskanie 2-pudowego odważnika jest traktowane jak znak przeistoczenia się z chłopca w mężczyznę. Bardzo słusznie.

Oto do czego powinny dążyć towarzyszki:

- ➔ 10-minutowe rwanie 12-kg odważnika – 200 powtórzeń (stosowane w amerykańskich jednostkach specjalnych).
- ➔ Nadrzut z wyciskaniem odważnika, którego ciężar waha się około jednej czwartej wagi twojego ciała – 1 powtórzenie każdą ręką.

* * *

Może minąć rok, dwa albo i więcej, zanim twoja siła i kondycja osiągną taki poziom. Nie śpiesz się. Kiedy zrealizujesz te cele, twoja brutalna siła, moc eksplozywna i kondycja będą zdumiewające, tam gdzie trzeba, będą pokrywały cię żelazne mięśnie pozbawione grama zbędnego tłuszczu. Będziesz wystarczająco silny, aby zostać zaakceptowanym jako mężczyzna wśród mężczyzn.

NADRZUT
– SPRĘŻYSTY JAK CIOS

Wymachy odważnikami
wymagają silnych przedramion i nadgarstków.
– George „Rosyjski Lew" Hackenschmidt

Nadrzut (ang. *clean*, czyli czysty) wywodzi swoją nazwę od wymogu uniesienia ciężaru z ziemi na wysokość barków jednym czystym ruchem. W systemie treningowym RKC nadrzuty odważników nie funkcjonują same (są zbyt łatwe), tylko w połączeniu z wyciskaniem. Wyjątek stanowi okres, kiedy uczysz się nadrzucać.

Technika nadrzutu odważnika jest zdecydowanie odmienna od stosowanej przez ciężarowców olimpijskich. Największe różnice to nieunoszenie barków, trzymanie łokci skierowanych dośrodkowo i nienadymanie klatki piersiowej.

Zauważ, że podczas gdy nadrzut jest jednym z najłatwiejszych ćwiczeń, które można wykonać z odważnikiem o danej wadze, jest ono jednym z najtrudniejszych do poprawnego wykonania – bez obijania przedramienia czy szarpania łokciem. Nie śpiesz się w trakcie nauki. Rób jedynie po kilka powtórzeń dziennie, nie za wiele naraz. Im czystszy nadrzut, tym lepsze wyciskanie.

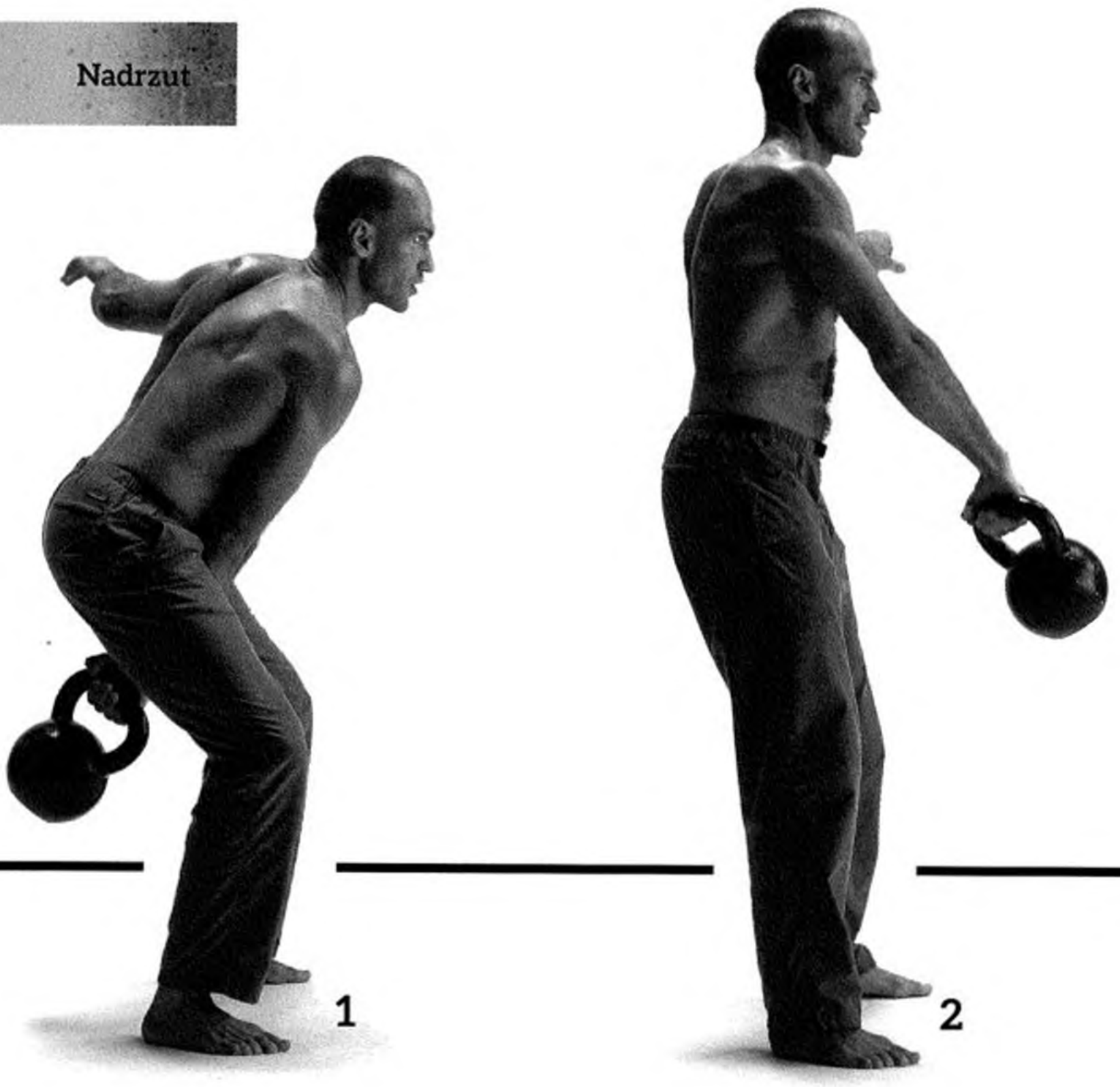
George „Rosyjski Lew" Hackenschmidt

ZADANIE:
NADRZUT

ZASADY:

Podnieś odważnik, zahuśtaj nim do tyłu między nogami tak jak w wymachu i jednym płynnym ruchem doprowadź go do zaparkowania w pozycji górnej. Potem opuść odważnik pomiędzy nogi i powtarzaj.

Nadrzut



Wymagania:

1. Obowiązują wszystkie reguły mające zastosowanie w przypadku wymachu (str. 77) z wyjątkiem wymogu trzymania wyprostowanej ręki w pozycji szczytowej.
2. Nie uginaj kolan w chwili parkowania odważnika w pozycji górnej.
3. W pozycji górnej odważnik, łokieć i tors muszą „stopić się w jedno". Barki powinny być ściągnięte do dołu.
4. Ramiona są luźne; całą pracę wykonują biodra.
5. Odważnik musi poruszać się po możliwie najkrótszym torze.
6. Wykluczone: garbienie pleców, obijanie przedramion, napinanie pleców, łokci, nadgarstków i barków. Z powodów zdrowotnych panie nie powinny uderzać rękami ani odważnikami o piersi.

3

4

KROK # 1 W OPANOWYWANIU NADRZUTU: CHWYT

Bruce Lee, przestudiowawszy technikę mistrzów pięściarstwa, stwierdził pewnego razu: „W boksie nie ma nadgarstków (...) Przedramię i pięść powinny stanowić nierozerwalną całość jak maczuga ze zgrubieniem na końcu. Pięść powinna być utrzymywana w linii prostej z przedramieniem, a nadgarstek nie powinien wyginać się w żadną stronę". Podobnie rzecz się ma w przypadku ćwiczeń z odważnikami. Słaby, wygięty do tyłu nadgarstek to gwarancja kontuzji.

Istnieje różnica pomiędzy chwytem we wstawaniu z odważnikiem i innych ćwiczeniach powolnych (tzw. „harówką") a chwytem w nadrzucie i szybkich uniesieniach. Ruchy o charakterze balistycznym nie wymagają, abyś miażdżył ucho odważnika; możesz mieć nawet wyprostowane palce i po prostu „nawlec" rękę na uchwyt. Nie pozwól tylko, aby zginał się nadgarstek.

Złap odważnik obiema rękami. Jedną przełóż przez uchwyt, drugą podtrzymuj dzwon. Pchnij pierwszą rękę głębiej. Poruszaj dłonią prawo i lewo, aby znaleźć wygodną pozycję. Szukaj jej, aż uchwyt oprze się na samym wgłębieniu dłoni, niemalże zsuwając się na przedramię.

Odejmij rękę podtrzymującą, pozwalając oprzeć się kuli na zewnętrznej stronie przedramienia. Znów poruszaj palcami, aby zmniejszyć nacisk na przedramię i „zjednać się" z odważnikiem. Powinieneś odczuwać większy ciężar na przedramieniu niż na dłoni.

Kiedy odważnik będzie w ruchu, nie ściskaj uchwytu, tylko zaczep go na palcach dłoni.

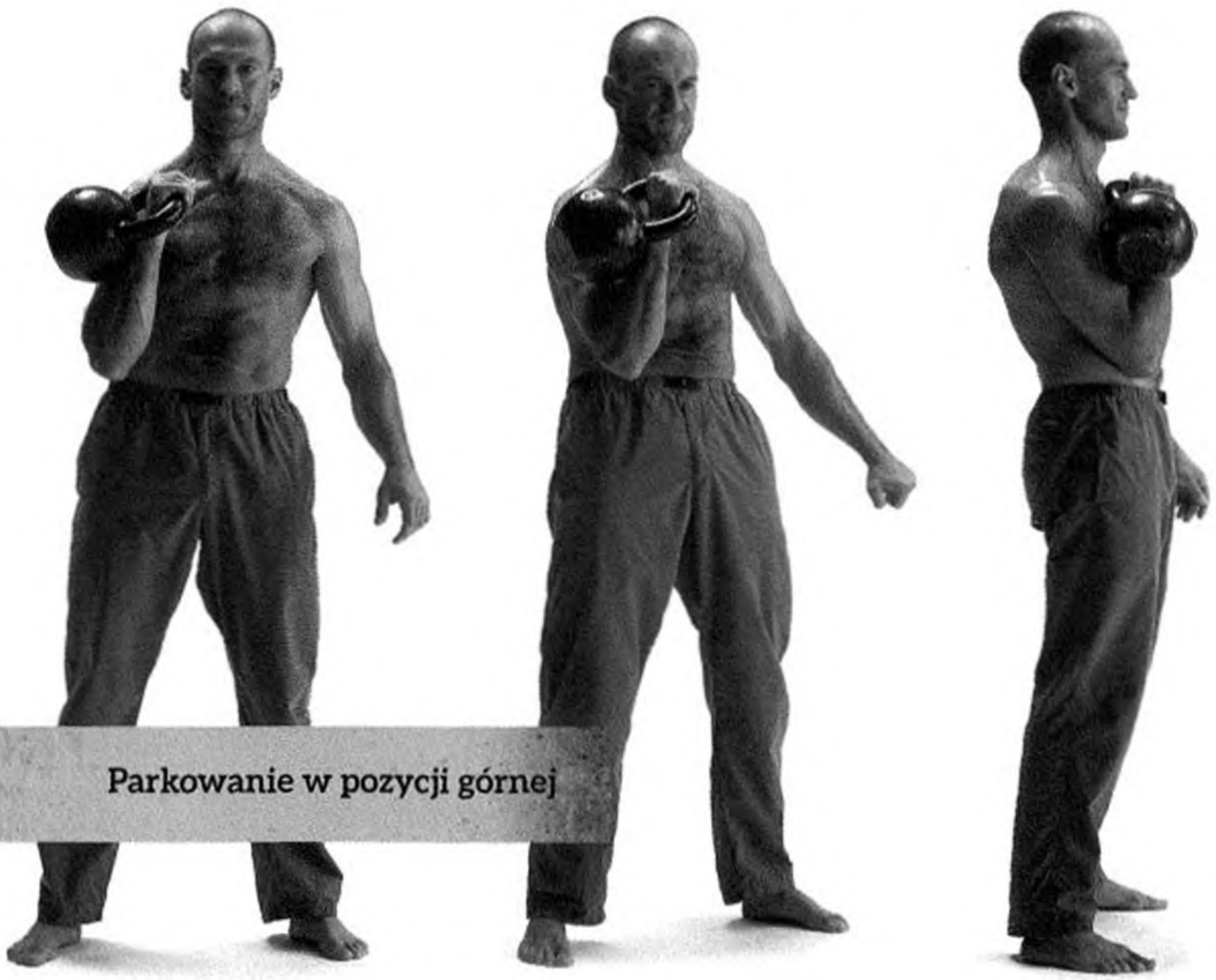
Złap odważnik obiema rękami, potem jedną zabierz.

KROK # 2 W OPANOWYWANIU NADRZUTU: PARKOWANIE W POZYCJI GÓRNEJ

Starszy instruktor Rob Lawrence drastycznie przyśpieszył proces nauki nadrzutu przez naszych uczniów, proponując opanowywać cały proces od końca: parkowanie w pozycji górnej (*rack*), opuszczenie, właściwy nadrzut. Parkowanie w pozycji górnej oznacza tu trzymanie ciężaru na klatce piersiowej.

Zrób oszukane ugięcie obu ramion z odważnikiem. Ureguluj chwyt i odejmij rękę pomagającą. Poruszaj się odrobinę, aby znaleźć słodki punkt „zjednoczenia z odważnikiem".

Sylwetka *giriewika* jest przeciwieństwem napuszonego kulturysty. Barki są ściągnięte w dół, klatka piersiowa nienadęta, łopatki rozpostarte niczym u wojownika, łokcie ściśle przylegają do ciała (żadnych urojonych mięśni najszerszych grzbietu, towarzyszu), biodra lekko wypchnięte do przodu. Ori Hofmekler, weteran izraelskich służb specjalnych i autor książki *The Warrior Diet* (Diety wojownika), nazywa to „postawą wojownika".

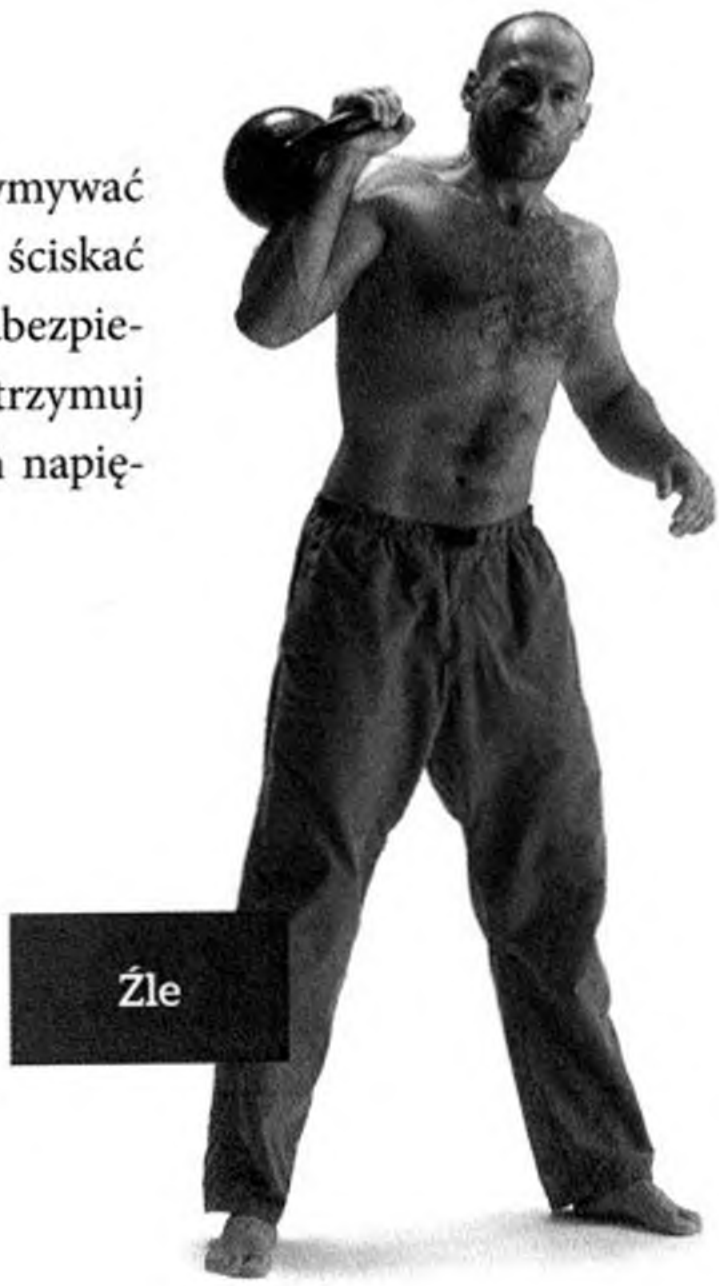


Parkowanie w pozycji górnej

Jak nie wygląda górna pozycja nadrzutu.

Nie utrzymuj odważnika przez unoszenie barku lub pchanie ręki do góry. Rozluźnij pas barkowy i pozwól, aby ciężar spoczywał na żebrach, brzuchu i biodrach. Łokieć powinien znajdować się możliwie jak najniższej.

Jest ważne, aby utrzymywać napięte pośladki – ściskać monetę – w celu zabezpieczenia kręgosłupa. Utrzymuj także pewien stopień napięcia mięśni brzucha.

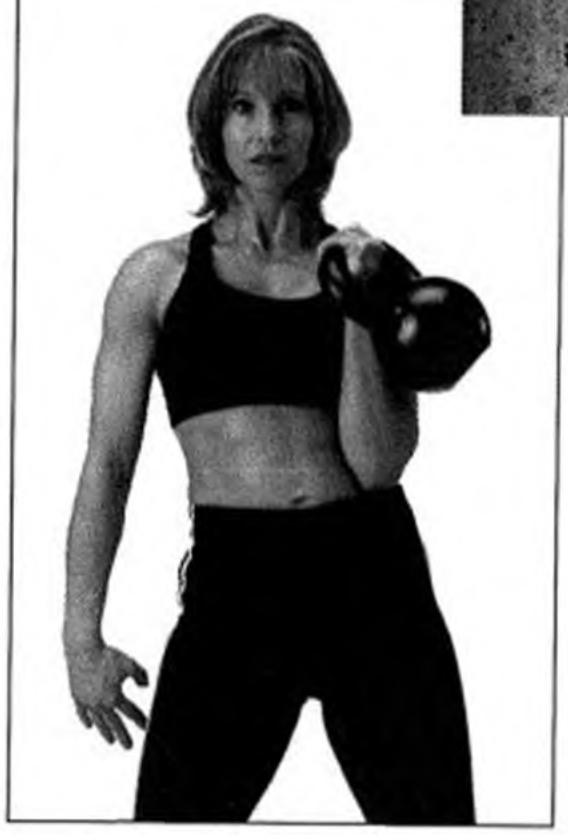


Źle

Źle

Inaczej niż hantla, odważnik musi znajdować się blisko linii środkowej ciała. Wyobraź sobie, że wykorzystujesz łokieć do ochrony wątroby (lub śledziony, jeśli ćwiczysz lewą ręką) przed uderzeniem. Przyciśnij rękę do żeber. Odsunięcie ramienia od tułowia „karze" bark.

To ostatnie zalecenie nie stosuje się jednak w przypadku pań. Z powodów zdrowotnych nie zaleca się, aby kobiety uciskały piersi odważnikami, ramionami czy przedramionami. Dlatego też panie muszą uciec się do mniej wygodnej, szerszej pozycji, tak by przedramię i odważnik znajdowały się poza rejonem piersi. Należy przy tym uważać, aby nie skończyć z tym, co zawodnicy arm-wrestlingu nazywają „pozycją złamanej ręki" – pięść zwrócona na zewnątrz lub w bok, podczas gdy staw łokciowy kieruje się do wewnątrz. Chwila namysłu powinna uświadomić, iż układ taki nie wpływa dobrze na staw łokciowy.



Towarzyszki muszą kończyć nadrzut bardziej z boku.

Niezależnie od płci zawodnika odważnik powinien idealnie wpasować się w trójkąt łokciowy. W innym razie szczyt przedramienia będzie silnie obciążony przez odważnik.

Kiedy ponownie „zjednoczysz się" z odważnikiem w pozycji górnej, utrzymuj ją do momentu, gdy zmęczenie zmusi cię do odstawienia go na dół – co masz zrobić oburącz! Utrzymuj pośladki lekko napięte i nie zapomnij o oddychaniu. Postanie trochę lub zrobienie kilku kroków z zaparkowanym w górze odważnikiem zmusi do odprężenia mięśnie czworoboczne (to „odprężenie wymuszone") i pomoże odnaleźć wygodną pozycję górną.

Nie przechodź do następnego kroku przed doskonałym opanowaniem parkowania odważnika w górnej pozycji nadrzutu!

KROK # 3 W OPANOWYWANIU NADRZUTU: ZRZUT

Kiedy odważnik wędruje z pozycji górnej z powrotem pomiędzy nogi, musi zostać dosłownie zrzucony na całkowicie rozluźnionej ręce. W dolnej pozycji ruchu ręka powinna być odprężona i zupełnie wyprostowana. Wstrząs zostaje wtedy przyjęty przez biodra.

Próba wykonania tu negatywnej fazy uginania ramienia to proszenie się o problemy z łokciami. Napięcie mięśni ramienia jest oznaką strachu. Boisz się, że rozpędzony odważnik wyrządzi ci krzywdę. Ale – jak często się dzieje – strach jest samospełniającą się przepowiednią. Oto jak budować poczucie pewności siebie i wypracować sposób na luźne opuszczanie odważnika:

Trenuj na podłożu, na którym można swobodnie upuścić odważnik. Zacznij ćwiczenie z odważnikiem w pozycji górnej. Wypchnij pośladki do tyłu, rozluźnij mięśnie ramienia i obróć kciuk trochę do dołu, tak jakbyś nalewał wódkę. Odważnik stoczy się po przedramieniu.

1

Zrzut

2

Nie zrzucaj odważnika do przodu; trzymaj go możliwie najbliżej siebie!

Nie ściskaj uchwytu; niech wisi swobodnie na palcach.

Nie pozwól, aby łokieć odchodził na bok; musi przesuwać się w kierunku linii środkowej ciała.

Wyrzuć odważnik za siebie pomiędzy nogi – nie pionowo do dołu. To jak *hike pass* (podanie do tyłu) w futbolu amerykańskim. Im bliżej krocza jest przedramię, tym lepiej. Im ciaśniejszy łuk, tym lepiej. Poskramianie łuku jest istotnym elementem szybkich ćwiczeń z odważnikiem.

Dłoń winna coraz bardziej przekręcać się, aż kciuk skieruje się prawie pionowo do dołu. Pamiętaj, by ten ruch był płynny, jak blok w kung fu. Szarpnięcia nie spodobają się łokciowi.

W chwili kiedy odważnik znajdzie się za tobą, ręka powinna być całkowicie wyprostowana – i nienapięta! Powinieneś wyglądać jak czarownica siedząca na miotle, czyli twoim przedramieniu. Ciężar ciała powinien spoczywać na piętach, a ty masz patrzeć prosto przed siebie. Powinieneś czuć obciążenie w biodrach, ale nie w plecach. Nadszedł moment na puszczenie odważnika. Tak, pozwól mu grzmotnąć za tobą.

3

4

Ćwicz wytrwale tę umiejętność i nie zabieraj się do nadrzutu, dopóki zrzut nie będzie luźny niczym bicz.

Nie opuszczaj odważnika w taki sposób.

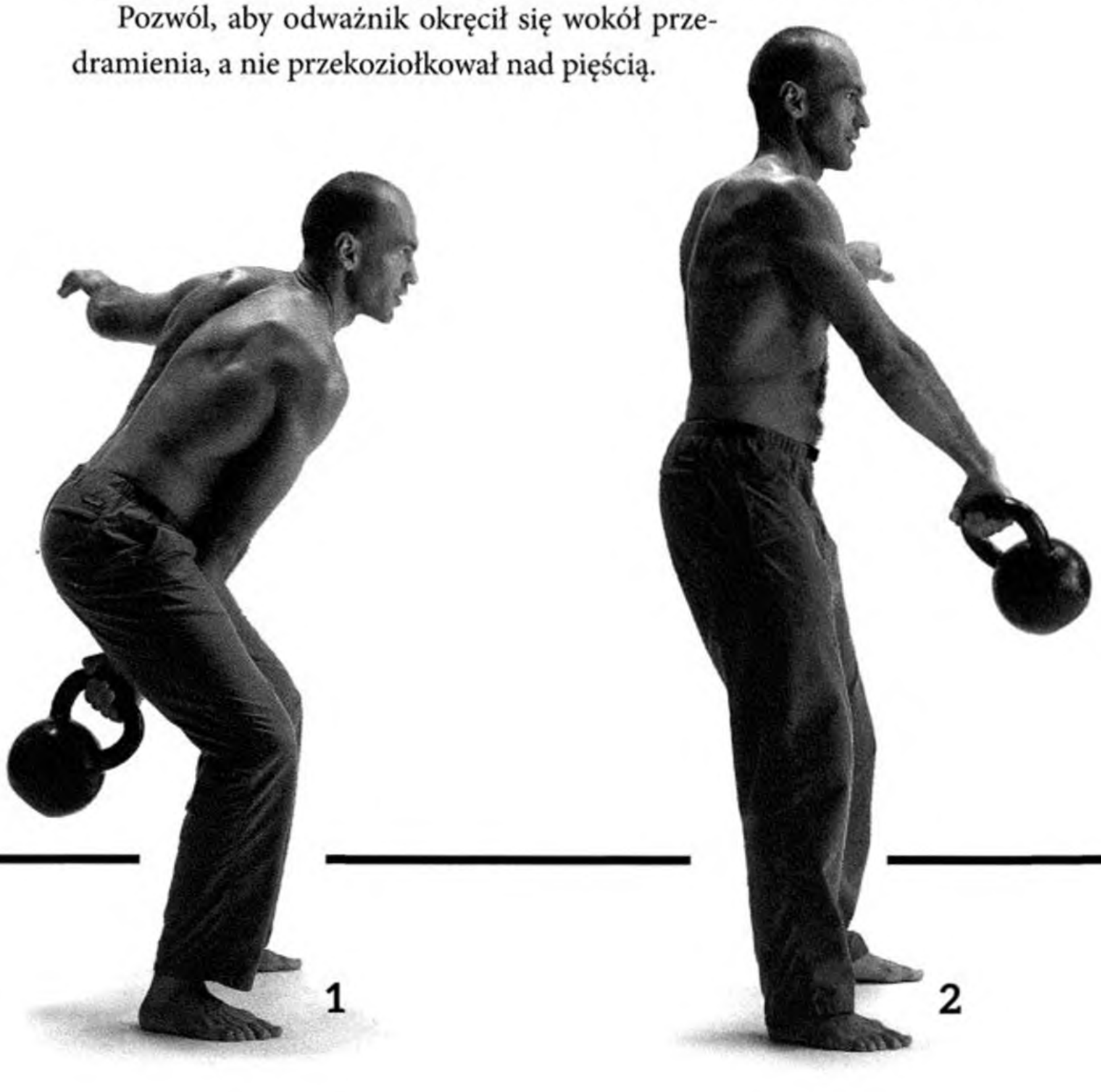
KROK # 4 W OPANOWYWANIU NADRZUTU: NADRZUT WŁAŚCIWY

Po opanowaniu sztuki luźnego zrzucania odważnika nie puszczaj go w dolnej fazie ruchu, tylko wypchnij biodra i pozwól mu znów powędrować do góry, odwracając trajektorię ruchu.

Po prostu tyle. Jeśli będziesz nad tym zbytnio rozmyślał, masz szansę popełnić cały szereg błędów: ciągnięcie ręką zamiast biodrami, obicie sobie przedramienia itd. Po prostu odwróć trajektorię zrzutu.

Wetknij dłoń głęboko pod uchwyt odważnika, gdy dociera on na miejsce w pozycji parkowania, dbając, by ciężar oparł się możliwie nisko na dłoni.

Pozwól, aby odważnik okręcił się wokół przedramienia, a nie przekoziołkował nad pięścią.



1

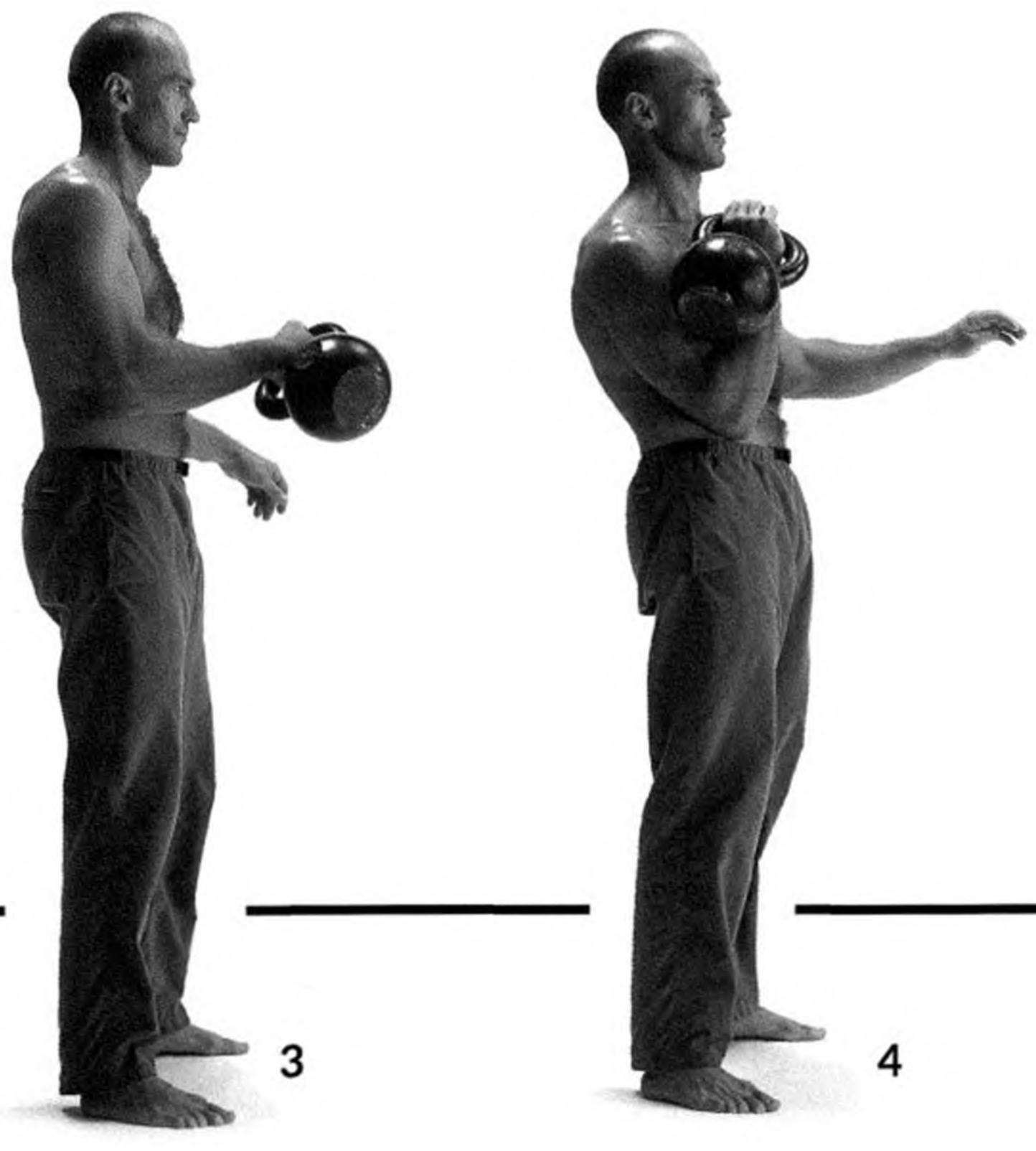
2

Starszy instruktor Mike Mahler porównuje końcową fazę nadrzutu do haka (ciosu podbródkowego) w boksie: „Skup się na tym, aby dzwon zechciał okrążyć rękę, zamiast pozwolić, by przekoziołkował i uderzył cię w twarz. Gdy dzwon mija poziom talii, wyobraź sobie, że robisz hak, i okręć odważnik na ręce. Na szczycie zaciśnij dłoń w pięść, aby ustawić odważnik przy sobie".

Zaparkuj odważnik najniżej jak to możliwe. Pomaga w tym wyobrażanie sobie, iż robisz nadrzut tylko do poziomu talii, a nie barku.

Żeby zneutralizować wstrząs, napnij pośladki i mięśnie brzucha (nie wciągaj go, ale napręż jak w ochronie przed ciosem). Nie uginaj kolan.

Nadrzut



3

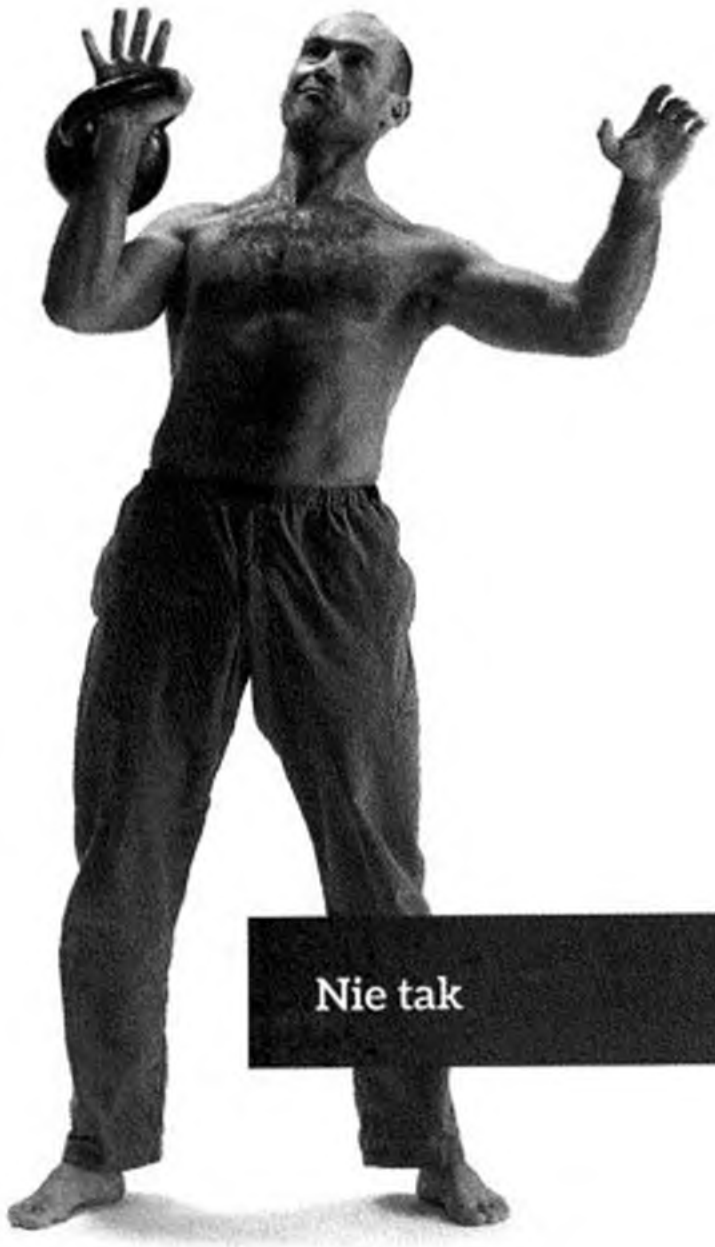
4

1

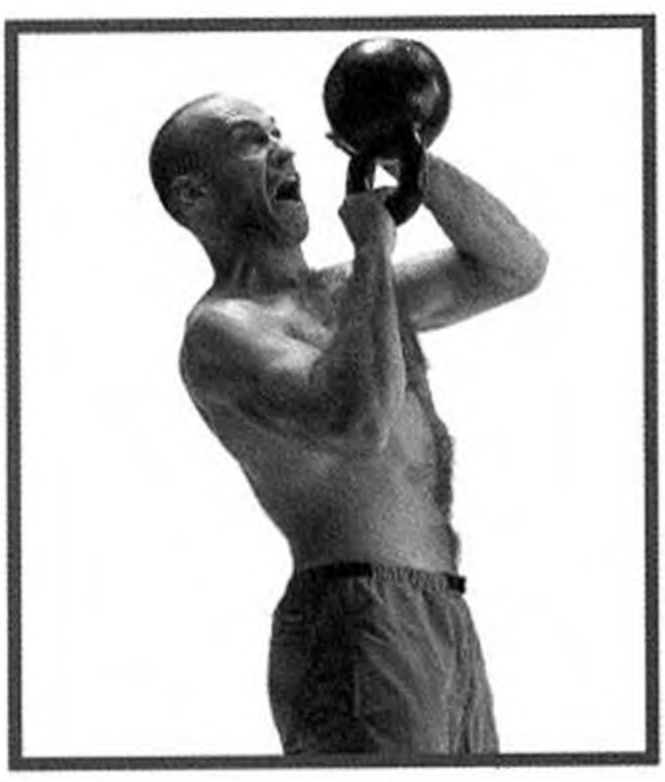
2

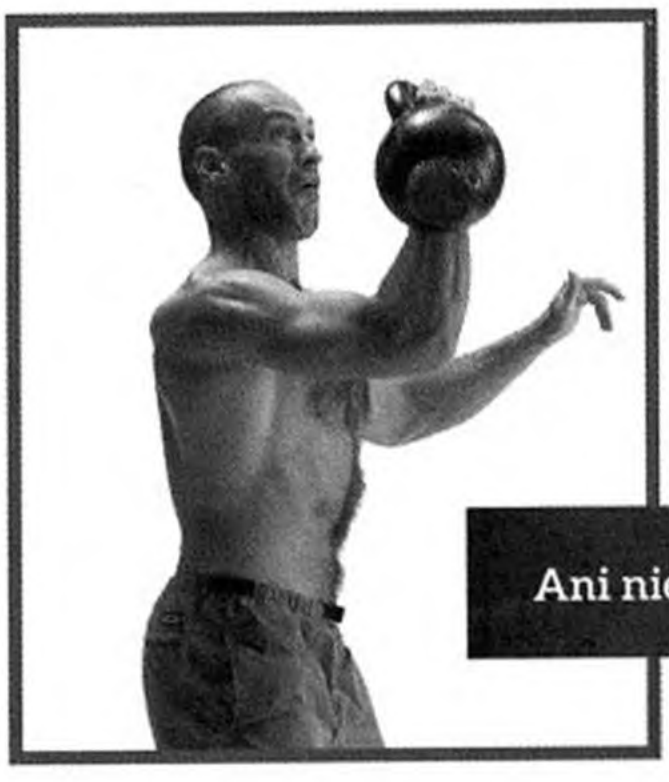
3

„Skup się na tym, aby dzwon zechciał okrążyć rękę, zamiast pozwolić, by przekoziołkował i uderzył cię w twarz. Gdy dzwon mija poziom talii, wyobraź sobie, że robisz hak, i okręć odważnik na dłoni. Na szczycie zaciśnij dłoń w pięść, aby ustawić odważnik przy sobie".



Nie tak



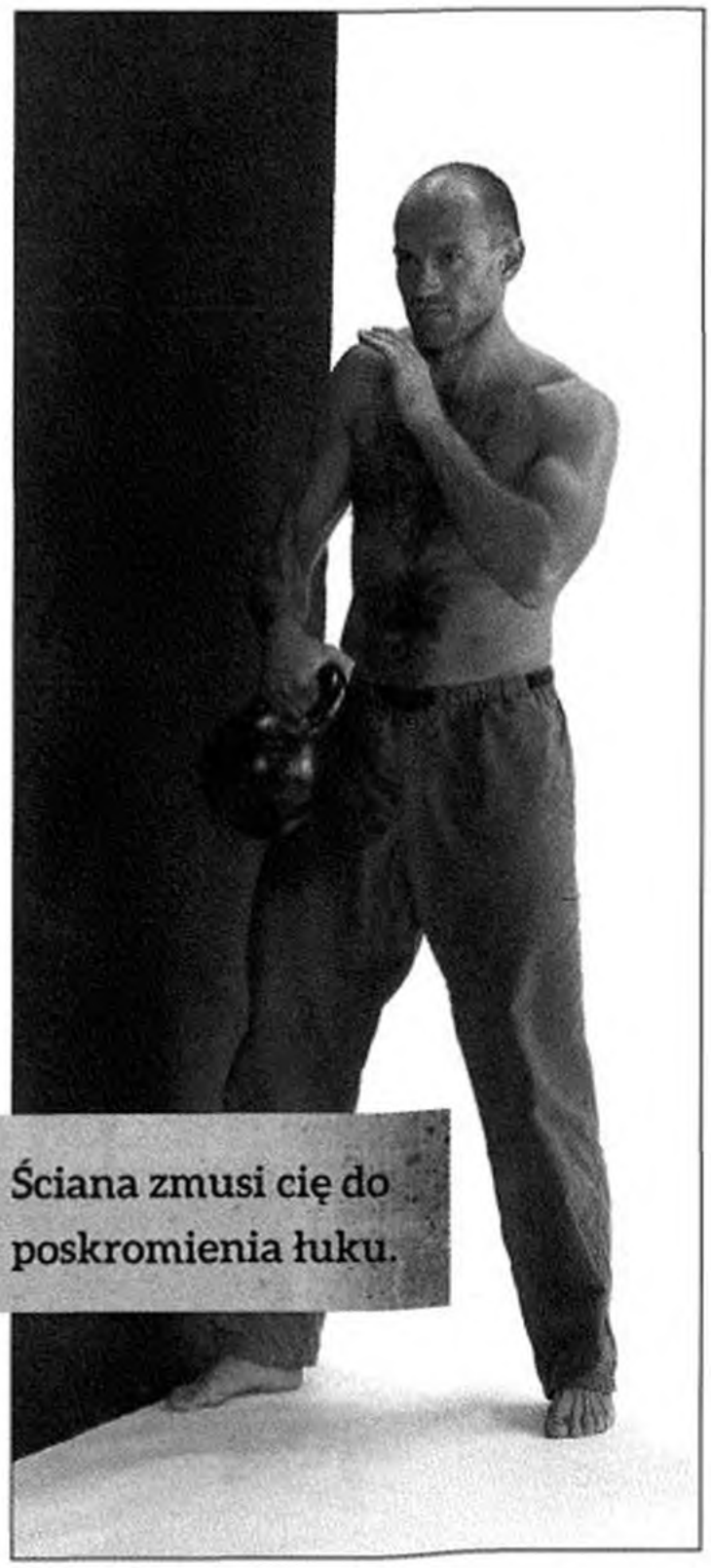


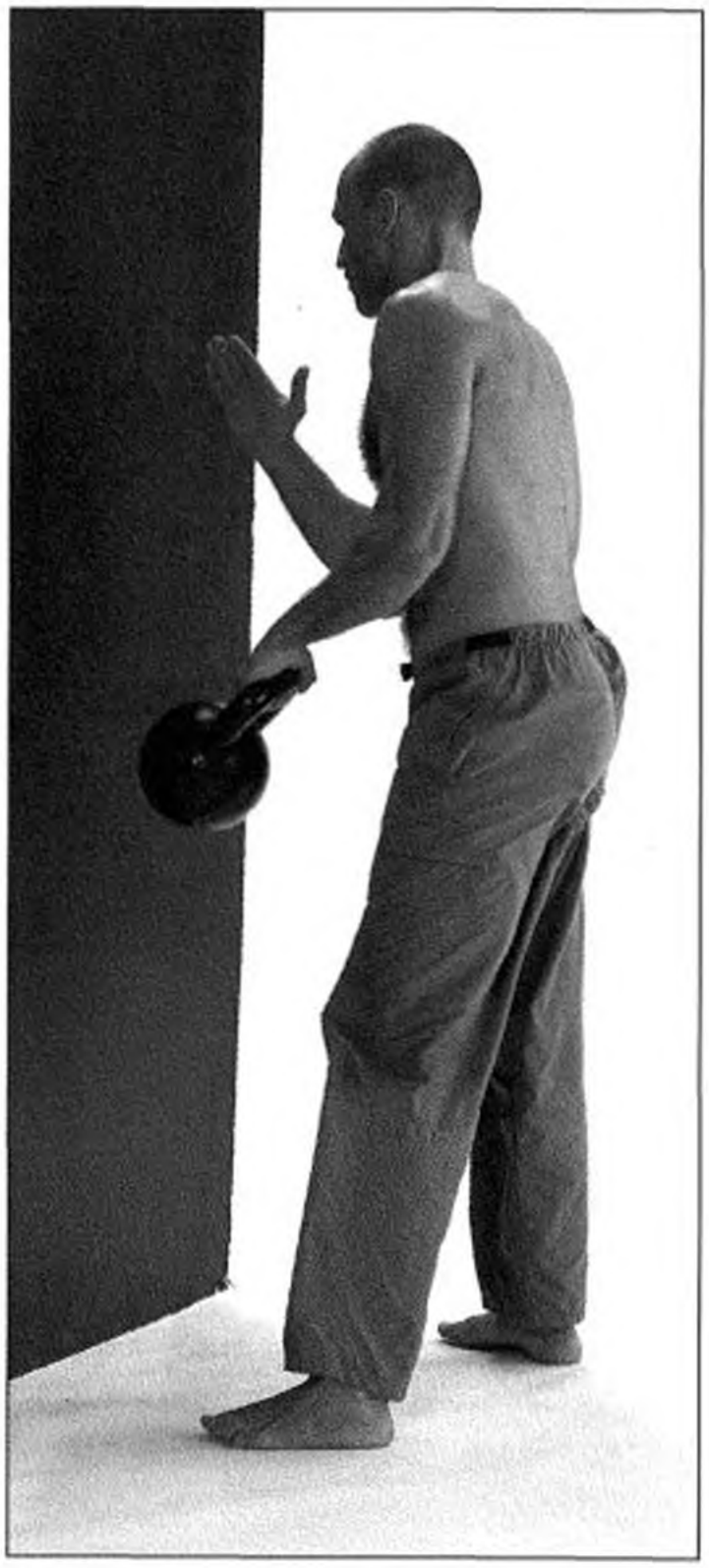
Ani nie tak

Podobnie jak w przypadku przysiadu ściana może też pomóc w ćwiczeniu techniki nadrzutu. Zrób kilka nadrzutów, dotykając (albo prawie dotykając) ściany krawędzią stopy po stronie pracującej. Uniemożliwi ci to nadrzucanie do pozycji „złamanej ręki". Drugą rękę trzymaj uniesioną, tak aby móc zablokować ewentualne odbicie się odważnika od ściany.

Z kolei wykonywanie nadrzutu, gdy jesteś zwrócony twarzą do ściany, nauczy cię poskramiać łuk, po którym porusza się odważnik. Utrzymuj gardę!

Nadrzut, mimo że zalicza się do ćwiczeń elementarnych, wcale nie jest łatwy do opanowania. Powtórzę: nie śpiesz się i nie podejmuj nigdy wielu prób w trakcie jednej sesji. To nudne, ale poskarż się komuś, kogo to obejdzie.





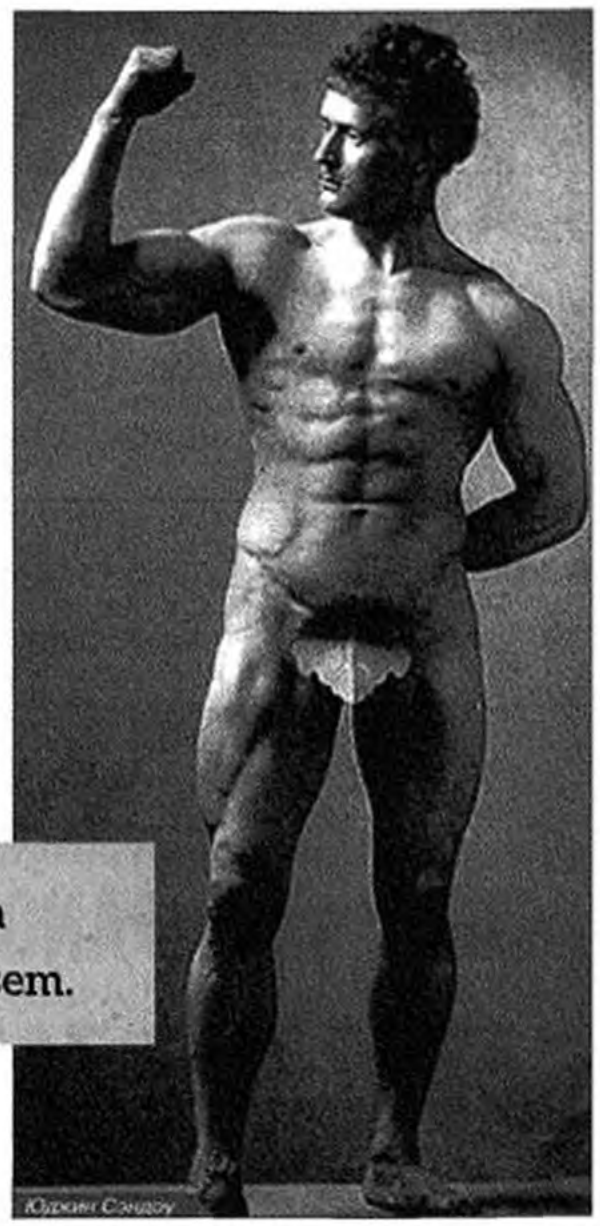
Ściana zmusi cię do poskromienia łuku.

Wyciskanie – na klasyczny tors

Byłem jeszcze chłopcem, ale wyciskanie odważników przychodziło mi z łatwością i czułem się jak mężczyzna. Nawet kiedy pokochałem sztangę, moja miłość do odważników nie osłabła.

– Leonid Żabotinski,
dwukrotny mistrz olimpijski
w podnoszeniu ciężarów

To nie przypadek, że od kiedy z łask wyszło wyciskanie nad głowę, męskie herkulesowe torsy z potężnymi barkami i mocną sekcją środkową ustąpiły miejsca wąskim, kobiecym taliom i rozrośniętym mięśniom klatki piersiowej. A szkoda, bo jeśli solidnie przyłożysz się do wyciskania nad głowę, nie będziesz potrzebował niczego innego, by zbudować górną partię ciała.



Eugen Sandow bez wątpienia dysponował klasycznym torsem.

ZADANIE: NADRZUT Z WYCIŚNIĘCIEM ŻOŁNIERSKIM

Zasady:
Nadrzuć odważnik i wyciskaj go prosto nad głowę aż do zablokowania łokcia.

Wymagania:
1. Zastygnij bez ruchu z nadrzuconym odważnikiem na wystarczająco długą chwilę, aby mieć pewność, że do wyciśnięcia nie wykorzystasz rozpędu wytworzonego przez nadrzut.
2. Wyciskaj, mając zablokowane kolana oraz minimalnie przechylając się do tyłu i (lub) w bok.
3. Miej napięte całe ciało, w szczególności sekcję środkową, pośladki i mięśnie czterogłowe ud.
4. Bark, z którego wyciskasz, miej obniżony.
5. Całkowicie wyprostuj rękę, zablokuj łokieć i zastygnij bez ruchu.

Uwaga: Poniższe techniki wysokonapięciowe oraz oddechu siłowego nie nadają się dla towarzyszy z chorobami serca bądź wysokim ciśnieniem tętniczym!

KROK # 1 W OPANOWYWANIU WYCISKANIA: NADRZUT Z ZAŁADOWANIEM

Wyciskanie nie wyjdzie lepiej niż poprzedzający je nadrzut. Przyjrzyj się jak nowicjusz nadrzuca i wyciska odważnik. Nadrzut kołysze nim, zaburza-

jąc stabilność ciała i powodując cofnięcie się do tyłu. Potem zaś, gdy zawodnik wykonuje chwiejne wyciśnięcie, jego stopy i talia tańczą na wszystkie strony.

Teraz przyjrzyj się, jak to samo robi ekspert. Bez dwóch zdań całkowicie panuje on nad siłami, które wytwarza. Ciężki odważnik ani trochę nim nie miota. Zamiast tego energia kinetyczna robi coś fajnego. Nie uchodzi w powietrze nad jego barkami, tylko przemieszcza się w dół tułowia ku stopom. Wszystkie mięśnie się napinają, całe ciało napręża się niczym sprężyna. Po dozwolonej przerwie ze stóp wystrzeli zmagazynowana energia, wybuchając czystym pokazem siły w trakcie wyciskania ciężaru.

Nadrzut z załadowaniem

Doświadczony *giriewik* gra w „bilard siłowy", po mistrzowsku odbijając od podłoża siłę wygenerowaną w nadrzucie. Kiedy – i jeśli – opanujesz tę umiejętność, będziesz władać niezwykłą siłą wyciskania.

Gdy parkujesz odważnik w górnej pozycji nadrzutu, w momencie wstrząsu maksymalnie napnij całe ciało: stopy, mięśnie czworogłowe ud, pośladki, mięśnie brzucha i grzbietu. Nie chodzi tylko o amortyzację wstrząsu; takie przygotowanie się na przyjęcie ciężaru spowoduje, iż odważnik wyda ci się lekki jak zabawka, a mięśnie będą potężnie naładowane do działania.

Według rosyjskiego uczonego z dziedziny nauk o sporcie prof. Jurija Werkoszańskiego, izometryczne napięcie mięśni poprzedzające ich dynamiczny skurcz może przyczynić się do 20-procentowego wzrostu wyników! W siłowaniu się na ręce dobry zawodnik napina wszystkie mięśnie, jeszcze zanim sędzia krzyknie *Go!* A świetny zawodnik robi to, zanim zewrze dłoń z dłonią przeciwnika. Z kolei amator, który czeka aż do komendy sędziego, zanim napnie bicepsy, zostaje natychmiast przygwożdżony do stołu, nie zdając sobie nawet sprawy, w jaki sposób to się stało. Więc napnij się, kiedy kula jest wciąż jeszcze w powietrzu, nie wtedy, kiedy cię już zdzieli. Houdini był w stanie przyjąć każde uderzenie, pod warunkiem że się na nie przygotował. Umarł po uderzeniu, które otrzymał bez ostrzeżenia.

Nie uginaj kolan w chwili parkowania odważnika w pozycji górnej nadrzutu! Jeśli czytałeś moją książkę *Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi*, pamiętasz pewnie, iż zalecałem tam ugięcie kolan. Już nie. Spostrzegłem, iż wówczas *giriewicy* tracą napięcie niezbędne do wyciskania dużego ciężaru. Nigdy nie przestałem szlifować swojego systemu treningowego, dlatego też istnieją pewne rozbieżności pomiędzy *Wielkim wejściem* i *Jak ćwiczyć*. Pierwszeństwo przypada aktualniejszej książce, czyli *Wielkiemu wejściu*. W RKC nigdy nie osiadamy na laurach.

Wiedz, iż chociaż nie dojdziesz do swoich maksymalnych możliwości w wyciskaniu bez mocnego nadrzutu, możesz je trenować, jeszcze zanim doskonale opanujesz nadrzut. Nadrzuć odważnik oburęcznym chwytem pistoletowym, a potem odejmij jedną rękę, żeby go wycisnąć. Po wyciskaniu możesz zrzucić odważnik z poziomu klatki piersiowej także obiema rękami.

KROK # 2 W OPANOWYWANIU WYCISKANIA: ODEPCHNIJ SIĘ OD ODWAŻNIKA

Aby uzyskać maksymalne korzyści z wyciskania przy jednoczesnym minimalnym obciążeniu barków, należy rozpoczynać je, mając jak najbardziej obniżony bark (przeciwieństwo shrugu czy „wzruszania ramionami"), a łokieć wciśnięty możliwie najniżej. Jednocześnie pociągnij delikatnie łokieć do wewnątrz w kierunku pępka. Będzie to jak naciąganie „cięciwy" mięśnia naramiennego.

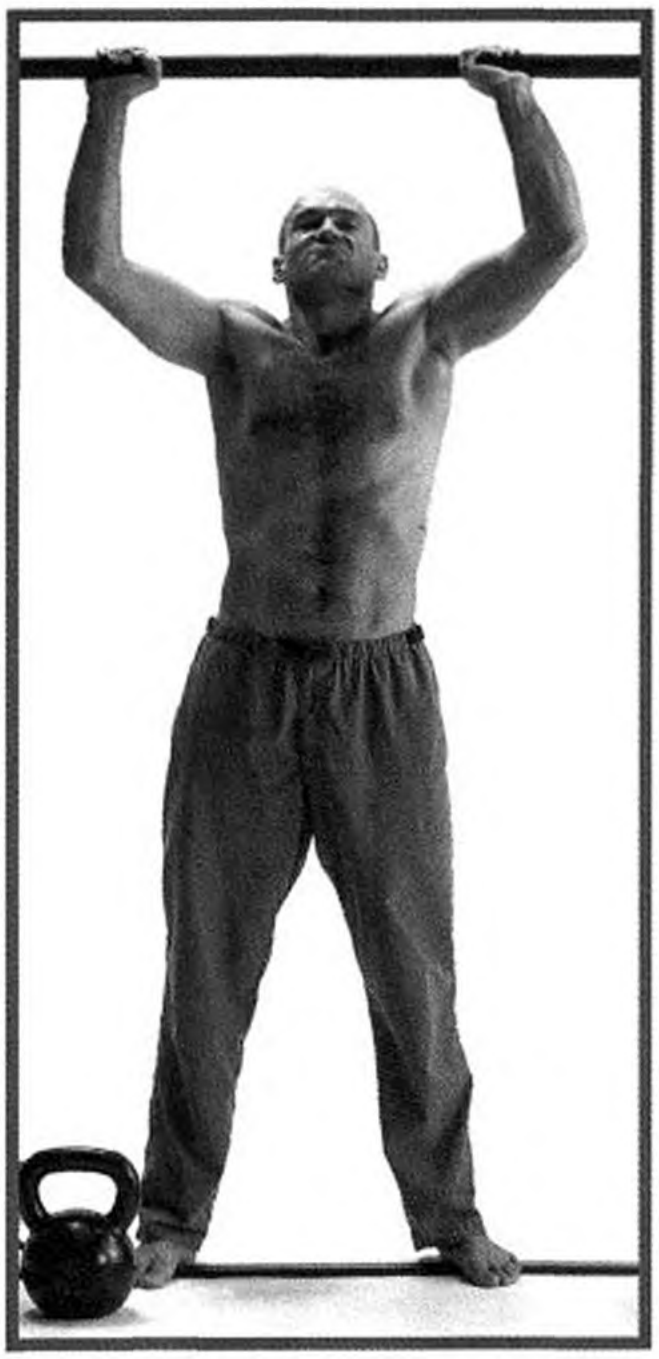
Utrzymywanie obniżonego barku w trakcie wyciskania spowoduje, iż ruch będzie efektywniejszy i bezpieczniejszy, ale opanowanie tej umiejętności nie jest łatwe. Oto fajne ćwiczenie, które pomoże ci się tego nauczyć oraz pokaże, jak pozostawać napiętym.

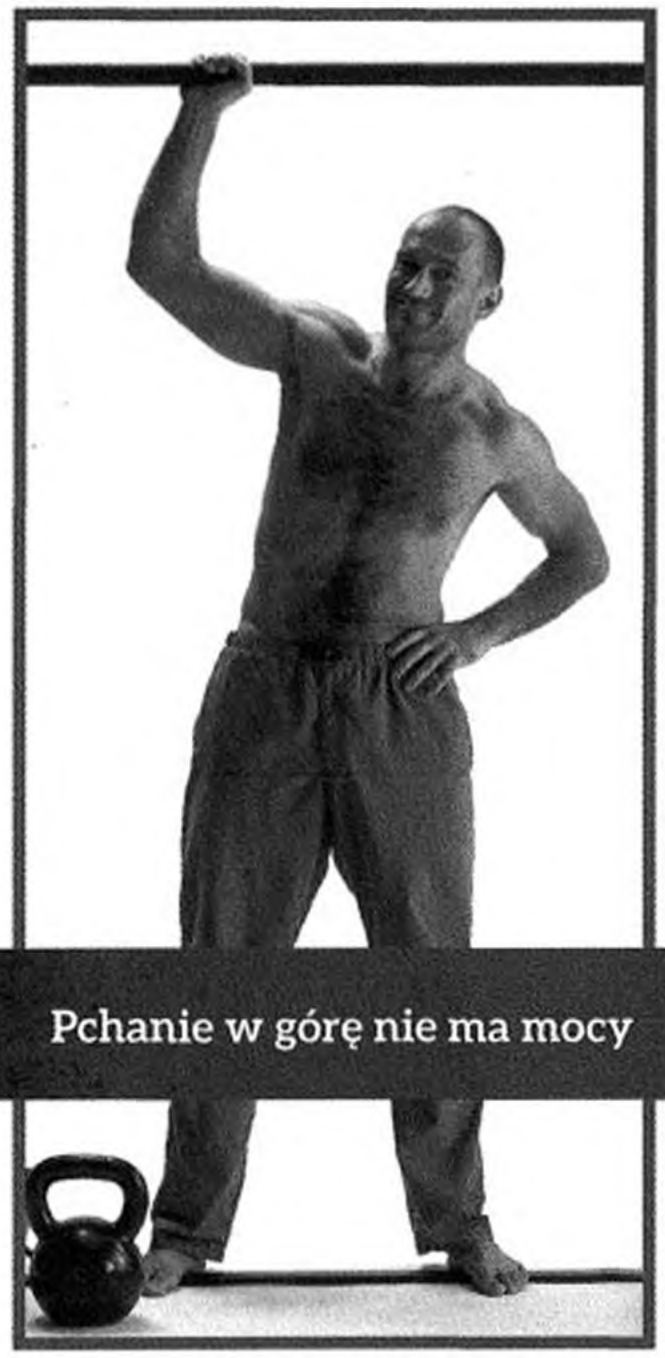
Stań we framudze drzwi, obie ręce unieś nad głową, dłonie umieść na poprzecznej belce framugi, tak jakbyś ją wyciskał po żołniersku. Najlepiej by dłonie były uniesione niewiele ponad głową. Trzeba będzie pewnie, żebyś stanął na jakiejś skrzyni czy stopniu, chyba że jesteś koszykarzem.

Palce nóg wbij mocno w podłoże. Napnij mięśnie czworogłowe ud i podciągnij rzepki kolanowe. Napnij pośladki. Napnij mięśnie proste brzucha jak przed uderzeniem (nie wciągaj ich). W trakcie ćwiczenia oddychaj, ale płytko, bez rozluźniania mięśni brzucha – „oddychaj za tarczą", jak mawiają niektórzy karatecy.

Zacznij umiarkowanie mocno napierać na górną belkę framugi. Zobacz, jakie to uczucie. Rozluźnij się.

Po krótkiej przerwie napnij całe ciało od stóp w górę, ale tym razem zamiast napierania do góry, skup się na odpychaniu od framugi w kierunku podłogi. Postaraj się pozostawić w dywanie odciski stóp. Pamiętaj, iż kolana powinny być zablokowane, a kręgosłup otoczony spiętym gorsetem mięśni.





Pchanie w górę nie ma mocy

Stanie się coś interesującego – poczujesz, iż twoje napięte ciało jakby „ubiło się" i skróciło. Barki schowały się w panewkach i jest im z tym bardzo dobrze! A twoja siła wyciskająca niepomiernie wzrosła!

Przypominaj sobie to wrażenie napięcia i odpychania się, gdy będziesz wykonywał wyciskanie ciężaru. Nagrodą będą większa siła i wytrzymalsze barki.

Wiedz, że aby to zadziałało, musisz pozostawać opanowany. Jeśli zwątpisz w swoją siłę i spanikujesz, będziesz mógł myśleć jedynie o unoszeniu odważnika, a nie odpychaniu się od niego. Uniesie się bark, a wraz z nim odważnik – ale tylko na kilka centymetrów. Potem zastygnie. Warunkami wielkiej siły są cierpliwość i pewność siebie.

Teraz spróbuj takiego samego wyciskania izometrycznego jednorącz. Zobaczysz, że będziesz musiał silniej napiąć mięśnie skośne brzucha. Zaobserwujesz także, że będziesz musiał odpowiednio dostosowywać pozycję ciała, aby znaleźć solidną relację ręki do stóp.

Przeskanuj swoje ciało w celu odnalezienia słabych punktów, w których – jak obrazowo mówi Steve Baccari – „przecieka" siła. Podłącz do nich napięcie. Zaklinuj się pomiędzy framugą a podłogą. Na fest. Na mur beton. Zapamiętaj to uczucie na potrzeby wyciskania.

W odpychaniu się jest moc.

KROK # 3 W OPANOWYWANIU WYCISKANIA: GWINT

Nie wyciskaj odważnika prosto do góry; mięśnie naramienne nie będą miały dźwigni. Tor ruchu odważnika w wyciskaniu wojskowym przypomina tor ruchu w arnoldkach: rozpocznij z dłonią ustawioną w pozycji prostopadłej do tułowia, a w trakcie wyciskania obróć ją spodem do przodu. Wyciskaj odważnik lekko na zewnątrz, a nie prosto do góry i dbaj, by przedramię znajdowało się stale w pozycji pionowej. W odróżnieniu od arnoldek, rosyjskie wyciskanie wojskowe wymaga zablokowania łokcia w pozycji szczytowej.

1

2

Tor wyciskania.

Wyobrażaj sobie, że utrzymując przedramię w pozycji pionowej pchasz łokieć w bok (jakby połączenie wznosu bocznego z rozpiętkami tylnymi), a nie skośnie w kierunku głowy. To elementarne prawa mechaniki, Watsonie – nigdy nie wyciśniesz dużego ciężaru nad głowę, jeśli przedramię nie będzie w pozycji wertykalnej. Popróbuj wykonać to przesadnie w ten sposób, by odsunąć odważnik od tułowia na odległość, w której niemal spadnie na bok. W sytuacji tej zaangażuje się więcej mięśni – łącznie z bicepsami. Wyjątkowa konstrukcja przyrządu umożliwia napieranie przedramieniem na dzwon odważnika. To w praktyce „skraca" przedramię i zapewnia lepszą dźwignię.

W celu uzyskania lepszej dźwigni przyj przedramieniem na dzwon odważnika.

3

4

Ściskaj odważnik w trakcie wyciskania i pamiętaj, aby trzymać napięty nadgarstek. Zadbaj też, by uchwyt odważnika spoczywał na mięsistym punkcie u samej podstawy dłoni po stronie małego palca.

W trakcie wyciskania trzymaj bark maksymalnie obniżony. Pamiętaj, aby wyobrażać sobie nie tyle wyciskanie ciężaru, co odpychanie się od niego.

Zakończ podniesienie powoli, mocno blokując łokieć. Nie zawracaj sobie głowy wysłuchiwaniem frajerów, powtarzających ci, abyś nigdy nie blokował stawów. Podobnie jak mięśnie, również stawy potrzebują wzmacniania, a blokowanie ich jest sposobem na osiągnięcie tego.

Osobną kwestią jest gibkość. Przyjrzyj się zdjęciom i zauważ, iż biodro jest wypchnięte nieznacznie w bok, przez co znajduje się prosto pod odważnikiem. To czysta fizyka. Jeśli nie chcesz się przewrócić, rzut ciężaru odważnika musi padać na stopy.

„Ciężki" to oczywiście określenie względne – z tym że względne raczej w odniesieniu do masy ciała niż siły. Bud Jeffries i Donnie Thompson, którzy ważą sporo ponad 140 kg, nie mają problemu z wyciskaniem 52-kg bestii, stojąc na baczność. Z drugiej strony 90-kg starszy instruktor Steve Cotter również ma dość siły, aby wycisnąć 52-kg bestię, ale ma za małą masę ciała, aby zakotwiczyć się do zrobienia tego w staniu prosto jak słup. Wina Newtona.

Pamiętaj, iż wysunięcie bioder w bok nie jest wymówką pozwalającą wychylać plecy do tyłu, co dla niektórych kręgosłupów mogłoby skończyć się wyjątkowo przykrymi konsekwencjami. Niezależnie od wielkości obciążenia w uniknięciu takiego wychylania się do tyłu pomaga intensywne napięcie mięśni brzucha i pośladków.

W trakcie wyciskania patrz prosto przed siebie. Zadarcie głowy do góry podczas ćwiczeń na tricepsy i klatę sprawia, że chcemy się wychylić do tyłu. Ponadto rosyjscy ciężarowcy mawiali, że wyciskanie nad głowę przy jednoczesnym spoglądaniu do góry „kąsa szyję", czyli może spowodować skręcenie karku.

KROK # 4 W OPANOWYWANIU WYCISKANIA: KORZYSTAJ Z ODDECHU, ABY UTRZYMYWAĆ NAPIĘCIE

Przed nadrzutem odważnika powinieneś wziąć normalny wdech. Podczas wyciskania wstrzymaj powietrze lub oddychaj tylko płytko, utrzymując napięty brzuch. Jak mówią karatecy stylu Uechi-ryu, „oddychaj za tarczą" – wspaniała metafora na opis tego typu oddechu.

Jeśli znasz *Siłę dla ludu!* bądź *Nagiego wojownika*, możesz zastosować różne techniki *power breathingu* (oddechu siły). Najważniejsze, aby twój sposób oddychania nie pozbawiał cię napięcia. Kiedy je tracisz, stajesz się słaby i podatny na kontuzje.

KROK # 5 W OPANOWYWANIU WYCISKANIA: OPUSZCZANIE ODWAŻNIKA

Kiedy co miesiąc lub dwa będziesz testował swój wynik w wyciskaniu, w ogóle nie powinieneś zmagać się z odważnikiem w jego drodze na dół. Opuść go na wysokość klatki piersiowej, mając rozluźnione ramię; aby zaś zamortyzować wstrząs, napnij mięśnie brzucha i pośladków oraz ugnij kolana. Masz oszczędzać energię na dalsze wyciśnięcia.

W-trakcie testowania swojego wyniku w nadrzucie z wyciskaniem oszczędzaj energię. Podczas opuszczania odważnika do klatki piersiowej rozluźnij ramię i ugnij kolana.

Na sesjach treningowych będziesz jednak postępował inaczej. Obniżając odważnik, kontroluj jego ruch, skup się na ściągnięciu łokcia do dołu i w poprzek ciała, wykorzystując w tym celu mięśnie najszersze grzbietu i skośne brzucha jak w uderzeniu łokciem do dołu lub podciąganiu się jednorącz. (Z czasem, kiedy staniesz się świadomy swojego mięśnia najszerszego grzbietu, spróbuj używać go podczas wyciskania odważników, co stanowi subtelną technikę zaawansowaną.)

Kiedy już odważnik znajdzie się w pozycji parkowania po nadrzucie, zrzuć go, a potem nadrzuć i ponownie wyciśnij.

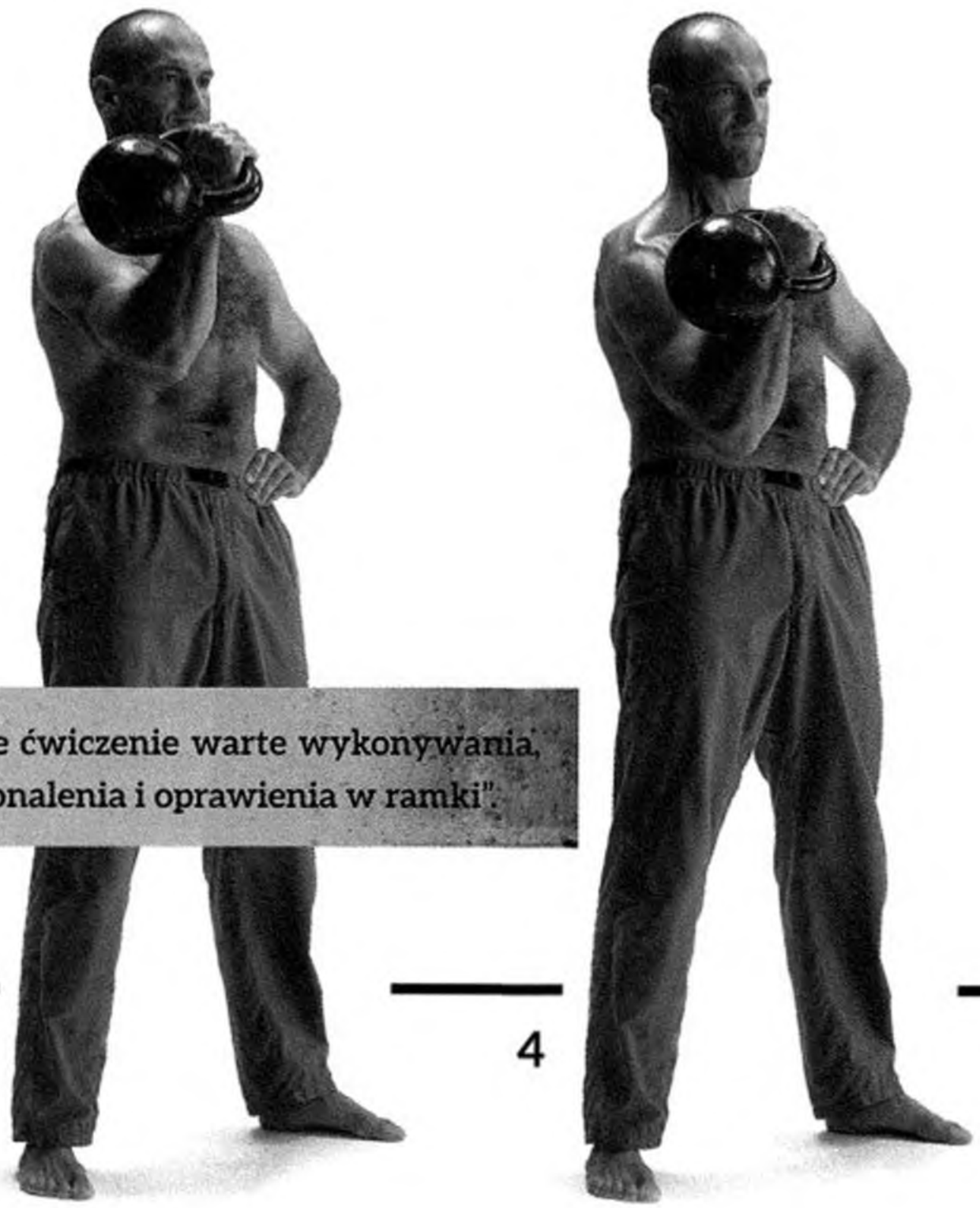
Na sesji treningowej opuszczaj odważnik do poziomu klatki piersiowej z wykorzystaniem siły i napięcia. Wyobrażaj sobie, że wykonujesz podciągnięcie na jednej ręce.

1

2

Są dwa sposoby robienia wielokrotnych powtórzeń wyciskania. Pierwszym jest nadrzucanie odważnika przed każdym wyciśnięciem. Nazywamy to **nadrzutem z wyciśnięciem** (*clean & press*). Drugim jest jednorazowy nadrzut odważnika, a potem wielokrotne wyciskanie go z poziomu barku. Nazywamy to **wyciskaniem wojskowym**.

To pierwsze nadaje większej sprężystości mięśniom wyciskającym, pozwala zachować napięcie i umożliwia wykorzystanie większego obciążenia. Drugi sposób przed dłuższy czas utrzymuje mięśnie w napięciu i buduje większą masę. W przyszłości, kiedy wypracujesz doskonałą technikę, w lżejszym dniu treningowym możesz zastępować nadrzut z wyciśnięciem wyciskaniem wojskowym. Na razie jednak za każdym razem przed wyciskaniem wykonuj nadrzut.



„Złote ćwiczenie warte wykonywania, doskonalenia i oprawienia w ramki".

3 4

Legenda żelaza Dave Draper zachwalał *clean & press* z hantlami jako „najistotniejsze i najbardziej produktywne ćwiczenie", a jego komentarze w dwójnasób stosują się do odważnika. „To odlotowe i oryginalne ćwiczenie odzyskuje swoją popularność (jest trudne dla trendowych pakerów) wynikającą ze swego oddziaływania systemowego; do wysiłku zostaje zaangażowane całe ciało, co przekłada się na rozwój systemu mięśni, praktycznej siły, wydajności sercowo-oddechowej i umiejętności funkcjonalnych. Złote ćwiczenie warte wykonywania, doskonalenia i oprawienia w ramki. Trudne znaczy dobre".

System operacyjny RKC dla wyciskania

1. O jakości wyciśnięcia decyduje jakość nadrzutu.

a. Skieruj energię kinetyczną wytworzoną nadrzutem bezpośrednio do stóp.
b. Przed wstrząsem napnij całe ciało.
c. Przechowaj energię nadrzutu niczym sprężyna.

2. Pozostawaj napięty

a. Napnij brzuch (ale nie wciągaj go).
b. „Oddychaj za tarczą", czyli miej mięśnie brzucha napięte jak na przyjęcie ciosu.
c. Napnij pośladki.
d. Napnij mięśnie czworogłowe ud i podciągnij rzepki kolanowe.
e. Miażdż uchwyt odważnika.

3. Zadbaj o solidną mechanikę barków.

a. Bark trzymaj obniżony.
b. Wyciskaj i opuszczaj odważnik, korzystając z mięśni najszerszych grzbietu.
c. Nie „wyciskaj" odważnika, tylko „odpychaj się" od niego. Przyj po łuku, nie prosto do góry. Napieraj przedramieniem na korpus odważnika.

48
kg

Rwanie – na androidalną wydolność i niezmordowaną tolerancję bólu

Kiedy masz tylko 10 minut, wystarczy ci kilka porządnych rwań.

– instruktor RKC z amerykańskiego oddziału szybkiego reagowania

Szybkie i wściekłe, rwanie jednorącz jest carem wśród ćwiczeń z odważnikiem. Rosyjskie siły zbrojne przeprowadzają sprawdzian wydolności fizycznej żołnierzy przy pomocy rwania zamiast pompek i trend ten zaczyna się też przyjmować wśród elit w USA. Odważniki można spotkać w Iraku i Afganistranie, dokąd dostały się za sprawą Recon Marines, PJs, SEALs oraz innych chłopaków z sił specjalnych. W amerykańskich jednostkach przeciwuderzeniowych przeprowadza się sprawdzian całkowitej liczby rwań 24-kilogramowego odważnika w czasie 10 minut. Egzaminowany może zmieniać rękę tyle razy, ile zechce; całkowita suma powtórzeń z obu rąk daje ostateczny wynik. Dwieście powtórzeń budzi szacunek, ale rekordy są wyższe.

Rwanie wyrabia żelazne plecy, biodra i palce, rozwija ogromną wytrzymałość sercowo-oddechową i ma niezwykłe przełożenie na bieg, skoki, walkę wręcz oraz mnóstwo innych form aktywności fizycznej. Ponadto duża liczba powtórzeń buduje siłę woli i tolerancję na ból. Bill Fox spodziewa się, iż w ciągu zaledwie kilku lat sprawdzian ten będzie wdrożony w amerykańskiej lidze futbolowej NFL. Zdecydowanie więcej mówi o zawodniku niż wyciskanie na ławeczce.

ZADANIE:
RWANIE ODWAŻNIKA

ZASADY:

Wielokrotnie rwij odważnik najpierw jedną ręką, potem drugą.

WYMAGANIA:

1. Obowiązują wszystkie warunki mające zastosowanie w przypadku wymachu (str. 77) z wyjątkiem wymogu trzymania wyprostowanej ręki w pozycji szczytowej.
2. Podnieś odważnik, zahuśtaj nim do tyłu pomiędzy nogami i jednym płynnym ruchem wyrwij nad głowę aż do zablokowania ręki w pozycji wyprostowanej.

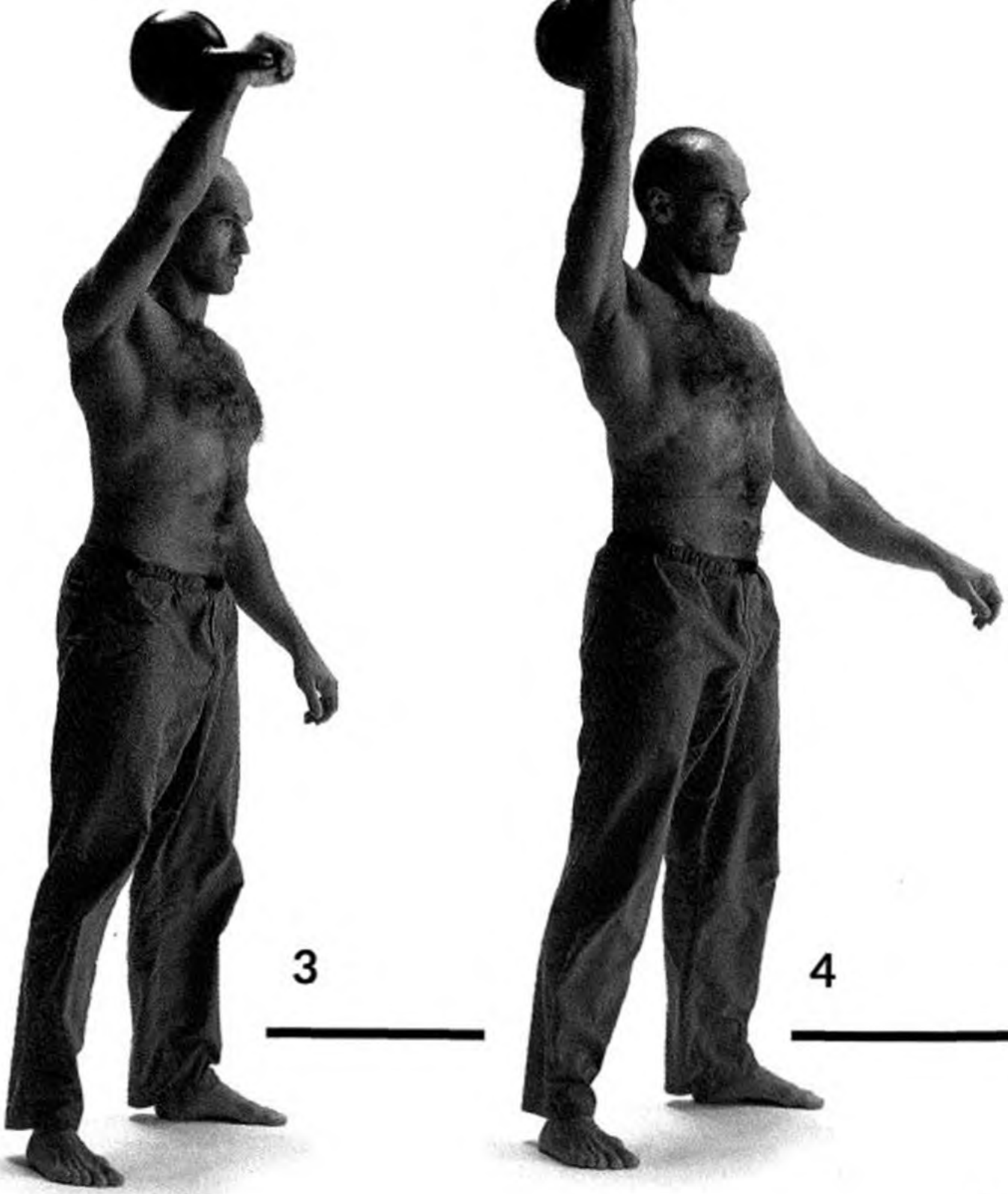
Rwanie

1

2

3. Przechwyć odważnik w górze łagodnie, nie obijając przedramienia i nie szarpiąc łokciem ani barkiem.
4. W pozycji górnej ramię musi być w płaszczyźnie głowy albo cofnięte za nią.
5. Utrzymaj tę pozycję przez sekundę, trzymając rękę i nogi wyprostowane, a stopy i całe ciało nieruchome.
6. Opuść odważnik pomiędzy nogi jednym płynnym i rozluźnionym ruchem, nie dotykając klatki piersiowej ani barku, a potem rwij ponownie.

W pozycji górnej ramię musi być w płaszczyźnie głowy albo cofnięte za nią.



3 4

KROK # 1 W OPANOWYWANIU RWANIA: WYSOKI PODRZUT

Anthony Diluglio znacznie skrócił czas potrzebny na nauczenie ofiary rwania przez wprowadzenie wysokiego podrzutu jako ćwiczenia pośredniego. Zahuśtaj odważnikiem do tyłu pomiędzy nogami, tak jakbyś zamierzał wykonać wymach lub nadrzut. Prowadź biodrami i pociągnij łokieć w tył ponad bark. Korzystaj z siły górnej partii pleców, nie bicepsów. Wyobrażaj sobie, jakbyś zadawał uderzenie łokciem, a nie wykonywał uginanie ramienia. Zsynchronizuj pracę bioder i pleców w celu spotęgowania mocy.

W szczytowej fazie odważnik powinien znaleźć się w przedłużeniu przedramienia, a nie zwisać czy przekoziołkowywać się. Ma być równoległy w stosunku do podłoża.

Wysoki podrzut.

1

2

W momencie zakańczania podrzutu agresywnie naprzyj na odważnik, wypchnij biodra i spotkaj się z odważnikiem w połowie drogi. Uzyskasz silniejszy skurcz mięśni górnej partii pleców, będziesz miał lepszą równowagę i nauczysz się następnego istotnego detalu rwania.

Postaraj się, aby na moment odważnik zastygł bezwładnie, jakby nic nie ważył. Gdybyś zechciał, mógłbyś zwolnić uścisk, po czym ponownie złapać uchwyt, nie wypadając z rytmu.

Zahuśtaj odważnikiem ponownie pomiędzy nogami i kontynuuj.

Wysoki podrzut nie tylko jest techniką pośrednią, ale sam w sobie stanowi interesujące ćwiczenie. Następnego dnia mięśnie czworoboczne dadzą ci znać o sobie.

3

Źle!

KROK # 2 W OPANOWYWANIU RWANIA: ZABLOKOWANIE

Rwanie wychodzi z bioder; ręka jedynie prowadzi odważnik do miejsca przeznaczenia. Można potraktować rwanie jak rakietę, mającą trzy stadia lotu.

Pierwszy, najważniejszy element to biodra. Ciągną one do momentu osiągnięcia przez odważnik poziomu klatki piersiowej.

Drugi element to mięśnie górnej partii pleców, które szarpią bark do tyłu, tak jakbyś uruchamiał spalinową kosiarkę do trawy. Pamiętasz wysoki podrzut? Etap ten jest szybszy niż pierwszy, ale mniej siłowy.

Do czasu dojścia do etapu trzeciego, gdy włącza się ramię, odważnik musi sprawiać takie wrażenie, jakby nic nie ważył. Podobnie jak przy wystrzeleniu rakiety, ostatni etap jest bardzo szybki, ale nie wymaga dużo siły. Przypomina bardziej szturchnięcie niż cios sierpowy. Zadaniem ramienia nie jest rozpędzenie odważnika, tylko skierowanie go na właściwą orbitę. Szybko wypchnij pięść do góry, a odważnik znajdzie się tam, gdzie ma być.

Pamiętaj, aby napierać na odważnik. Dopóki nie będziesz wystarczająco gibki, aby komfortowo „oprzeć się" na zablokowanym odważniku w pozycji górnej, nie zrobisz postępów w rwaniu. Pracuj nad tym etapem.

KROK # 3 W OPANOWYWANIU RWANIA: NIE OBIJAJ PRZEDRAMIENIA

Niektórzy kolesie specjalnie obijają sobie przedramiona odważnikiem, żeby obnosić się z bąblami i siniakami i uchodzić za twardzieli. Przypomina mi to scenę z jednego z moich ulubionych filmów, *Wspaniała siódemka*. Był to wielki hit w Związku Radzieckim, kiedy wszedł na ekrany w 1960 roku; mój ojciec wciąż opowiada o tym, jak oglądał go, kiedy był w Akademii Woj-

skowej. Co ciekawe, pokazywano go w rosyjskich kinach przez całe dziesięciolecia. Dalibyście wiarę, iż wyświetlono go mojej jednostce w 1980 roku? Dodam, iż naszą jedyną rozrywką były organizowane raz w tygodniu seanse filmowe, ale zbaczam z tematu. Kiedy jeden z meksykańskich chłopów chce zatrudnić pooranego bliznami faceta do ochrony wioski, inny stwierdza, iż wolałby raczej wynająć tego, który mu te blizny pozostawił... Umiejętność wykonania wielu czystych rwań z ciężkim odważnikiem to papiery na bycie twardzielem. Posiniaczone ręce nie.

Przeprowadź eksperyment myślowy. Huśtnij odważnikiem nad głowę niczym pochodnią, aż znajdzie się w pozycji do góry nogami. Jeśli rozluźnisz chwyt na uchu kettla – tak jak powinieneś – odważnik walnie cię w szczyt przedramienia. Nie chcesz tego.

Ponownie sekret polega na poskromieniu łuku, czyli jak najszybszym skróceniu dystansu między przedramieniem a odważnikiem. Myśl o rwaniu jak o wysokim podrzucie, po którym następuje energiczne uderzenie pięścią w górę. Kiedy odważnik dochodzi do pozycji górnej, nie pozwól mu obracać się wokół osi uchwytu i z impetem uderzyć cię w przedramię. Zamiast tego zdecydowanie wypchnij nasadę dłoni do góry, tak aby uchwyt poruszył się szybciej niż dzwon odważnika, a ty byś mógł miękko przechwycić go na przedramię, nie pozwalając na uderzenie. Alternatywnie pchnij rękę wcześniej, niż wydaje ci się, że powinieneś – od razu na wysokości głowy. Wepchnij rękę przez ucho uchwytu, tak jakbyś zakładał rękawicę. Obracaj odważnik ręką, zamiast pozwolić, by sam się przekoziołkował. Przekonasz się, iż nie uniesie się on prosto ponad ręką, ale okręci się na przedramię. Oba te sposoby – oraz wersje pośrednie – są dobre. Wypracuj własny styl.

Nie wykonuj zbyt wielu rwań, dopóki nie opanujesz miękkiego przechwytywania odważnika. Rób tylko po kilka powtórzeń każdego dnia, a kondycję buduj wymachami i innymi ćwiczeniami.

Oj, niedobrze, towarzyszu!
Ciągnij do tyłu i wypchnij pięść do góry.
Jak strzał z bicza!

KROK # 4 W OPANOWYWANIU RWANIA: NIE NADWYRĘŻAJ BARKU ANI ŁOKCIA

Znowu istotne jest, by nie ciągnąć bicepsami. A także trzymać bark w panewkach oraz blokować łokieć na chwilę przed pozycją górną. Inaczej w każdym powtórzeniu łokieć i bark będą narażone na wstrząsy.

Przypomnij sobie sekwencję wizualizacji we wstawaniu z odważnikiem – „źródło siły" w zablokowanym łokciu. Płynie z niego energia wzdłuż przedramienia oraz w kierunku barku. Jednocześnie ręka zarówno „wydłuża się" w stronę odważnika, jak i silnie wciska się w panewki barku. To właśnie powinno się dziać w rwaniu, w momencie gdy odważnik jest bliski miękkiego lądowania.

Rozluźnij ramię, kiedy cofnie się w panewkę barku. Rozprostuj palce, a nawet poruszaj nimi, aby pobudzić krążenie krwi, i jedź dalej. Nie pozwól tylko, aby przegiął się nadgarstek.

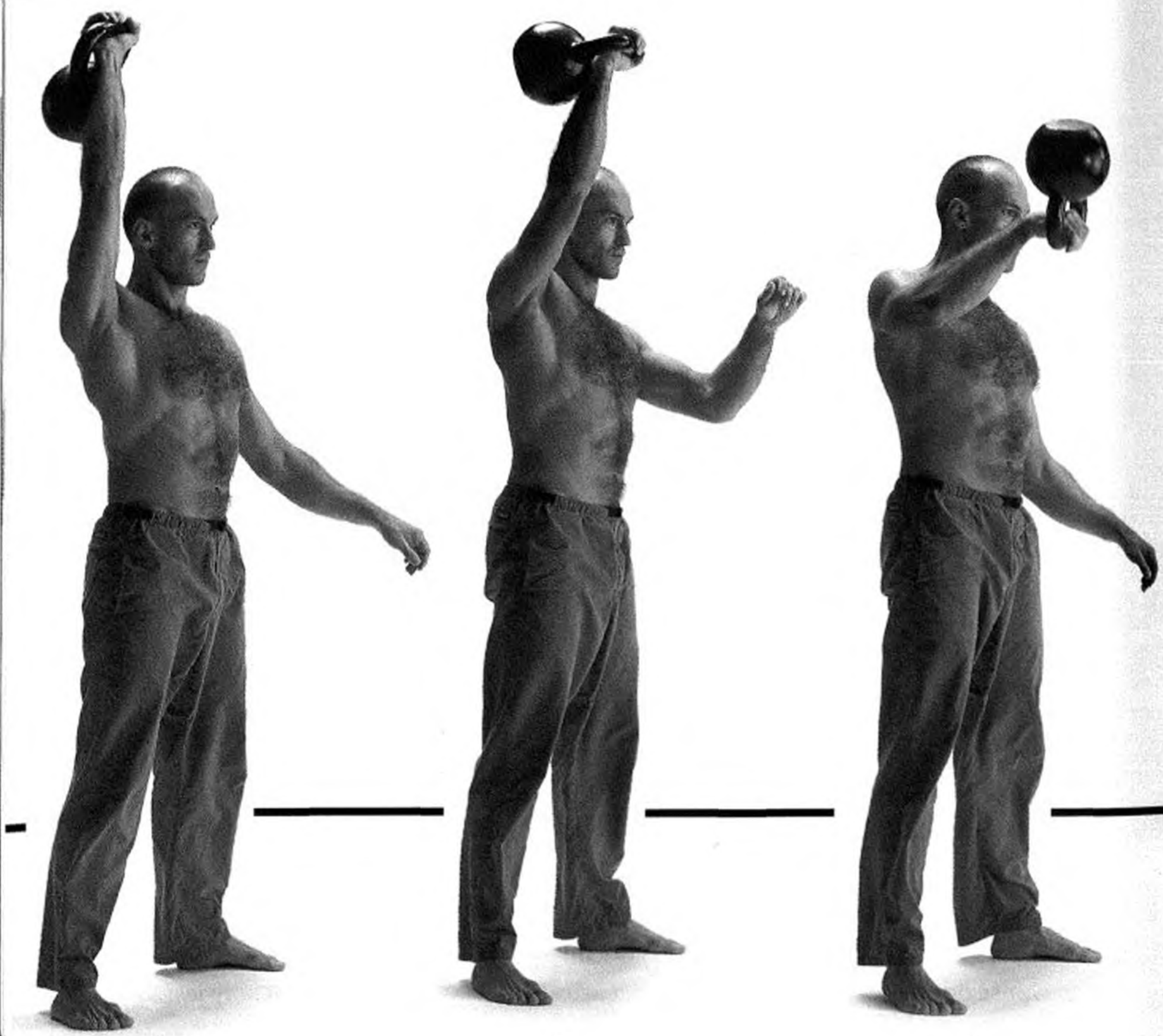
KROK # 5 W OPANOWYWANIU RWANIA: ZRZUT

Zrzut odważnika to nie żarty. Jego właściwe wykonanie przygotowuje cię na następne idealne powtórzenie. Niewłaściwe wykonanie może skończyć się nieciekawie dla łokci i kręgosłupa.

Nie ma tutaj niczego nowego. Najpierw biodra. Rusz zawiasami i zrób *hike pass* (futbolowe podanie do tyłu) między nogami wyprostowaną ręką. Upuść odważnik niedaleko od siebie. Ćwiczenie tego naprzeciwko ściany jest zbyt ryzykowne, ale wyobrażanie sobie jej może okazać się pomocne. Zakończ, będąc mocno osadzony na piętach.

W synchronizacji z opadającym odważnikiem możesz energicznie machnąć wolną ręką do tyłu. Jeśli tak robisz, machaj też ręką do pozycji „gardy" w drodze do góry (tej samej techniki można użyć w wymachach jednorącz).

Zrzut



1 2 3

10-MINUTOWY SPRAWDZIAN STOSOWANY PRZEZ GRUPĘ PRZECIWUDERZENIOWĄ Z US SECRET SERVICE

Albert Einstein powiedział kiedyś, że „wszystko powinno być na tyle proste, na ile to możliwe, ale nie prostsze". Podeszliśmy do treningu z odważnikami właśnie w ten sposób. Zawsze podobała mi się jego prostota (...) jeden człowiek, jeden odważnik (czasami dwa) i rozległy zielony trawnik. Ale mimo że prosty, trening ten może być niekiedy niezmiernie trudny (lepszym określeniem byłoby pewnie „zdradziecki"). Z tej filozofii wywodzi się historia naszego 10-minutowego sprawdzianu z rwaniem. Nie potrzebujemy ogromnych ilości sprzętu ani wymyślnych obiektów sportowych. Wystarczy jeden odważnik, jeden człowiek i trochę trawy.

Opracowując sprawdzian, poszukiwaliśmy czegoś, co zmuszałoby żołnierzy do przekraczania progu bólu, wymuszając na nich jednocześnie konieczność zachowania orientacji sytuacyjnej. Naszym zdaniem, doskonale nadawało się do tego rwanie odważników, gdyż sprawdza siłę, kondycję anaerobową i hart ducha, którymi powinien dysponować każdy komandos. Dobrze wiadomo, iż najtrudniej jest skoncentrować się w chwilach ekstremalnego wyczerpania. Dlatego ważne jest, aby zachowywać skupienie na wszystkich drobnych detalach (opuszczenie bioder, oddychanie przez nos, silny wyrzut bioder, stabilizacja kręgosłupa, stabilizacja barku) w trakcie odbywania sprawdzianu, gdyż inaczej rezultaty mogą być opłakane.

Początkowo myśleliśmy, iż wystarczy wyrywanie odważnika przez 5 minut, ale szybko zorientowaliśmy się, iż to zbyt mało. Zauważamy, iż wielu członków jednostek specjalnych czuje się dość komfortowo po pierwszych pięciu minutach. W tym momencie mówimy im więc, żeby się nie przejmowali, gdyż koniec już wkrótce. Po około siedmiu minutach na twarzach zaczyna pojawiać się krańcowe przerażenie, a my dajemy do zrozumienia, iż obciążenie narasta do tego miejsca i dalej nie robi się już gorzej. Po dziewięciu minutach przestaje się liczyć, kto jest większy czy silniejszy, a znaczenia zaczyna nabierać, kto ma więcej jaj. Na dziesiątą minutę mamy przygotowane wiadra!

Sprawdzian ten zdał egzamin i jak do tej pory nie odnotowaliśmy żadnych kontuzji. Wszyscy żołnierze, niezależnie od masy swego ciała, używają takiego samego 24-kg odważnika. Oprócz tego potrzeba im już tylko butów, stroju bojowego i stopera. A, prawie zapomniałem: jeszcze wiadro.

nazwisko zachowane w dyskrecji
instruktor w jednostce przeciwuderzeniowej CAT, US Secret Service

System operacyjny RKC w zakresie dociągania (wymachy, nadrzuty, wysokie podrzuty, rwanie)

1. Najpierw biodra

a. W drodze na dół zginaj się w biodrach i ciągnij zginaczami bioder.

b. W drodze na górę ciągnij biodrami, nie pozwalając, aby kolana wychyliły się do przodu.

2. Poskrom łuk

a. W drodze do dołu użyj techniki *hike pass* (podania do tyłu).

b. W drodze na górę korzystaj z ruchu „odpalania kosiarki".

c. W odniesieniu do rwania i wysokich podrzutów: w szczytowej pozycji naprzyj na odważnik.

d. W odniesieniu do nadrzutów: niech ci się wydaje, że nadrzucasz jedynie na wysokość bioder, a nie barków.

3. *Power breathing* (oddech siły)

a. W drodze na dół, kiedy odważnik jest już prawie w najniższym punkcie ruchu, silnie wciągnij nosem powietrze do brzucha.

b. Wytchnij trochę powietrza ostrym stęknięciem na samej górze.

c. „Oddychaj za tarczą" (tj. utrzymuj mięśnie brzucha napięte jak przed uderzeniem), ilekroć kręgosłup jest narażony.

4. Odpręż się

a. Ramiona miej rozluźnione.

b. Nawlecz uchwyt na palce, nie ściskaj go.

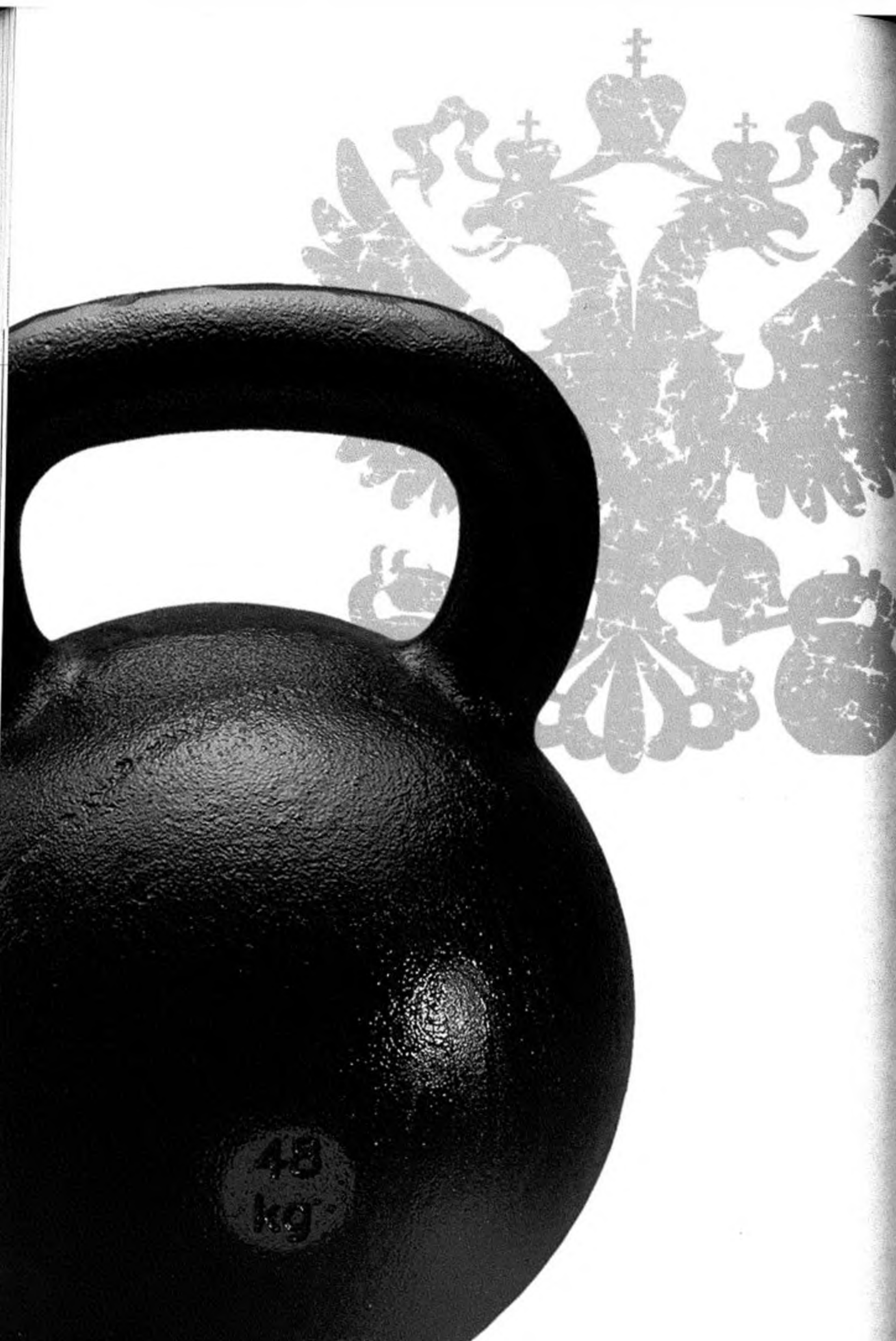
5. W doniesieniu do rwania: wykorzystuj mechanikę barków

a. Tuż przed zablokowaniem łokcia ściągnij bark do panewki.

b. Całkowicie wyprostuj rękę w łokciu.

Rozdział IV

Jak zostać mężczyzną wśród mężczyzn. Systematyczna instrukcja


48
kg

Miej kartofle i jedz kartofle: pułapki różnorodności i jak ich uniknąć

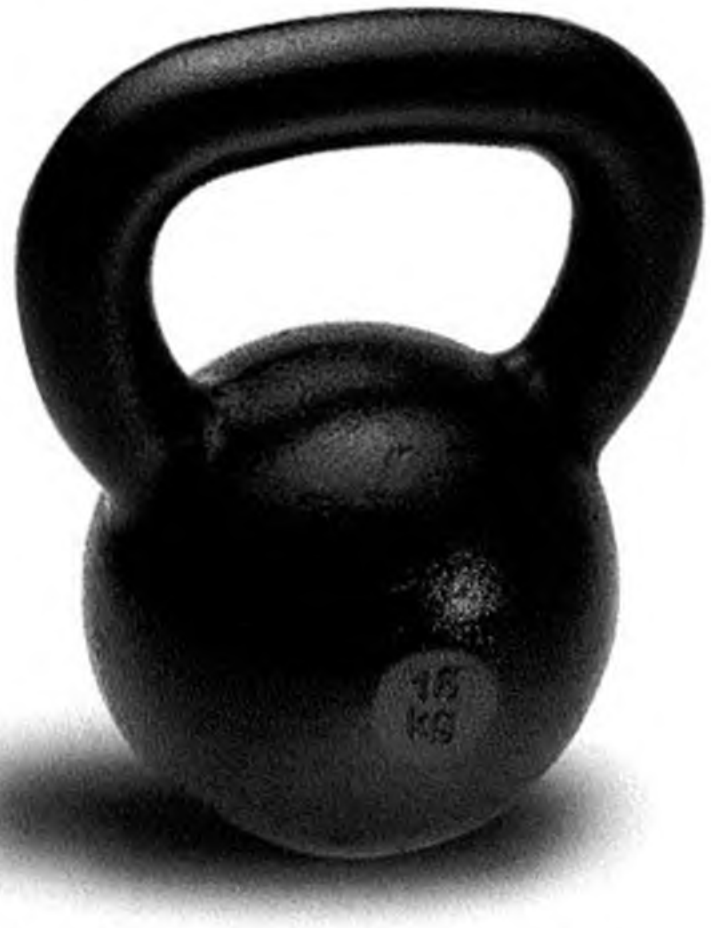
Pragnienia muszą być proste i jasno określone.
Jeśli jest ich zbyt wiele albo są zbyt mgliste
lub przekraczają kompetencje danego człowieka,
obracają się przeciwko niemu.
– George S. Clason, *The Richest Man in Babylon*
(Najbogatszy człowiek w Babilonie), 1926

Jednym z wyzwań tej książki było skłonienie towarzyszy do wykonania koniecznej pracy nad podstawami – ciągnięciem i wyciskaniem. Jak ktoś ma pozostawać na monotonnej robociarskiej diecie kartoflanej, skoro dostępne są wszelkie frykasy z partyjnego bufetu?

Łatwo jest zacząć traktować różnorodność jako cel sam w sobie i utracić ukierunkowanie w treningu. Ponieważ kazanie Amerykaninowi, aby trzymał się samych prozaicznych ćwiczeń, jest mniej więcej tak skuteczne jak kazanie dziecku, aby nie zwracało uwagi na sklep ze słodyczami, przedstawiam plan, który pozwoli ci realizować cele treningowe, dostarczając jednocześnie frajdy z wykonywania nowych ćwiczeń. Rzecz jasna, opracowano go w USA.

W swojej książce *Weight Lifting* (Podnoszenie ciężarów) z 1930 roku Bob Hoffman napisał: „Dla człowieka, który jest rzeczywiście ambitny i nie wykonuje ciężkiej pracy fizycznej (...) najlepsze rezultaty przyniesie 5-dniowy system treningowy".

- ➔ Poniedziałek - umiarkowany
- ➔ Wtorek - rozmaitości
- ➔ Środa - żwawiej niż w poniedziałek
- ➔ Czwartek - rozmaitości
- ➔ Piątek - wolne
- ➔ Sobota - na całość
- ➔ Niedziela - wolne



Powyższy plan na sobotę, poniedziałek i środę jest klasycznym systemem ciężko–lekko–średnio, obejmującym ćwiczenia elementarne (w twoim przypadku dociąganie i wyciskanie). Pytasz może: po co zawracać sobie głowę sesjami łatwymi i umiarkowanymi? Dlaczego nie iść na całość za każdym razem?

Najbardziej skomplikowane zjawiska mają naturę cykliczną. Prawie sto lat temu przykuty do łóżka księgowy Ralph Nelson Elliot spędził szereg lat analizując wahania giełdowe. Zorientował się, iż istotą problemu nie jest kurczenie się rynku, ale tzw. konstruktywna korekta, która pozwala rynkowi na odbicie się. Po punkcie minimum korekty konstruktywnej nadchodzi „fala wzrastająca".

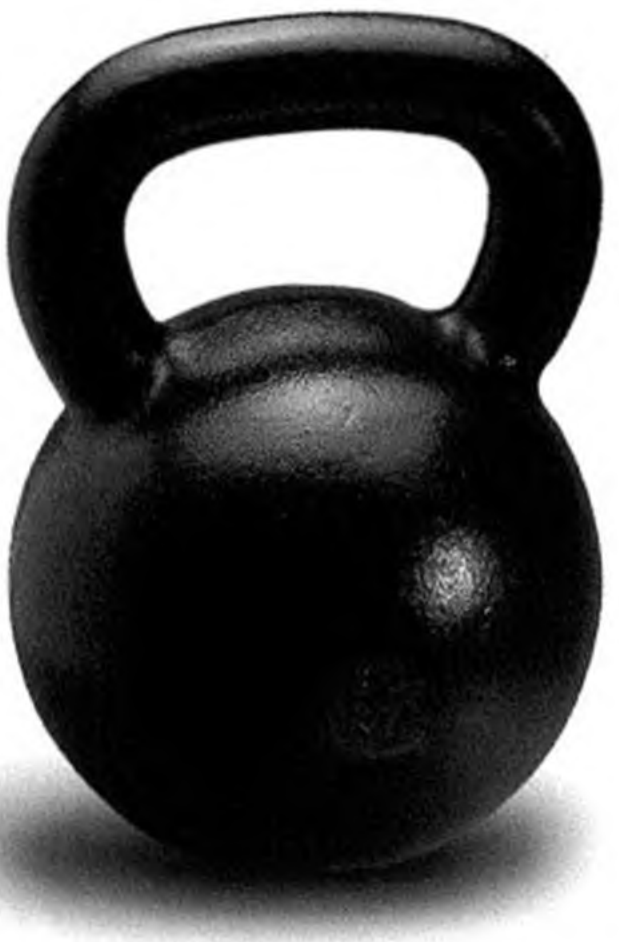
W ten sposób działa każdy złożony system – od giełdy na Wall Street po twój organizm. Po głębokich spadkach z reguły następują wysokie wzrosty i vice versa. Dlatego rosyjscy sztangiści stosują wahania obciążeń. Po więcej informacji na ten temat odsyłam do mojej książki *Więcej niż bodybuilding*. Na chwilę obecną wystarczy, byś wiedział, że na cmentarzysku historii żelaza wala się niemało kości tych, którzy próbowali wykazać fałszywość prawa cykliczności.

We wtorki i czwartki, instruował Hofmann, „wykonuje się więcej różnorodnych ćwiczeń, takich, jakie są pominięte w prawdziwych dniach treningowych". W tych dniach intensywność powinna pozostawać na niskim poziomie. Dni rozmaitości pozwalają ci ćwiczyć (pamiętaj: ćwiczyć, czyli mieć z tego radość, a nie wykańczać się) wszystko, co zechcesz. Doskonale nada-

ją się do pracy nad tym, co Marty Gallagher nazywał lukami siły (*strength in-between*) – czyli do trenowania pod takimi kątami i w takich zakresach ruchu, których tradycyjne ćwiczenia nie obejmują. Wykonuj wstawanie z odważnikiem, młyny i wyciskanie boczne; żongluj odważnikami – zmierz się z dowolną sekwencją ćwiczeniową, pokazanych na filmach DVD wyprodukowanych przeze mnie i moich starszych instruktorów. Ale pod warunkiem, że przestrzegasz podstawowego schematu ćwiczeń z ciągnięcia i wyciskania. I pod warunkiem, że utrzymujesz dni rozmaitości na łatwym poziomie. Nie lekkie ciężary, ale po prostu łatwo.

Oczywiście możesz przesunąć schemat w ramach tygodnia o tyle dni, ile zechcesz. W soboty odbywają się mitingi ciężarowców, dlatego też Bob Hoffman zaplanował ciężki trening właśnie na ten dzień. Ale Bill Starr, wychowanek York Barbell, prowadził dla swych podopiecznych futbolistów sesje lekkie, średnie i ciężkie odpowiednio w poniedziałki, środy i piątki. W odniesieniu do programu rytuału przejścia z RKC wyglądałoby to następująco:

- Poniedziałek – ciężkie wyciskanie i ciągnięcie
- Wtorek – wolne
- Środa – lekkie wyciskanie i ciągnięcie
- Czwartek – rozmaitości
- Piątek – średnie wyciskanie i ciągnięcie
- Sobota – rozmaitości
- Niedziela – wolne



Można także przestawić plan tak, aby dzień ciężki przypadał na środę lub czwartek, tj. dni tygodnia, w które według rosyjskich badań dysponuje się największą siłą.

- Poniedziałek – średnie wyciskanie i ciągnięcie
- Wtorek – rozmaitości
- Środa – wolne
- Czwartek – ciężkie wyciskanie i ciągnięcie
- Piątek – lekkie wyciskanie i ciągnięcie
- Sobota – wolne
- Niedziela – rozmaitości

Nie rób sobie wyrzutów z powodu pominięcia jakichś dni rozmaitości, jednak nigdy nie opuszczaj ciężkiej, lekkiej lub średniej sesji treningowej. Przenieś ją na następny dzień, jeśli zmuszają cię do tego okoliczności, ale nie pomijaj jej. Kiedy jesteś zmęczony, spręż się. Jeśli brakuje ci czasu, zrezygnuj z posiłku, aby go znaleźć. Jeśli wybierasz się w podróż, weź ze sobą odważnik. Znam wielu żołnierzy, którzy zabrali ze sobą odważniki na wojnę, więc wszelkie wymówki z twojej strony zabrzmią kulawo.

Drabina RKC
do siły wyciskania

Żeby dużo wyciskać, musisz dużo wyciskać.
– powiedzenie rosyjskich ciężarowców

Hostessa na przyjęciu pyta Rosjanina, czy chce wódkę, czy whisky. „I tequilę!" – pada odpowiedź.

Środowisko bodybuildingowe dzieli się na obozy zwolenników „intensywności" oraz zwolenników „objętości", podzielone akademickim sporem o to, co jest istotniejsze: trening z większym obciążeniem czy więcej treningu. Jeśli zależy ci na wyrobieniu siły, odpowiedź jest oczywista: jedno i drugie.

Objętość treningu mierzy się kilogramami; jest to waga całkowita, jaką unosisz w trakcie sesji.

Intensywność, w zależności od okoliczności, bywa mierzona różnymi wskaźnikami, od liczby kilogramów unoszonych w przeciągu minuty do częstotliwości uderzeń serca. Kiedy jednak chodzi nam o nagą siłę, istnieje tylko jedna definicja intensywności – jest to średnie obciążenie, unoszone w trakcie treningu, bez względu na to, jak zostanie ono wyrażone: w funtach, kilogramach, pudach czy procentowej wartości pojedynczego powtórzenia maksymalnego. Ważne tylko, żeby obciążenie było duże.

Skuteczne budowanie siły wymaga wykonania wielu powtórzeń w trakcie treningu z dużym obciążeniem. Jednym z najprostszych sposobów, aby spełnić ten wewnętrznie sprzeczny wymóg, jest rosyjski schemat nazywany „drabiną".

Chwyć odważnik, który potrafisz nadrzucić z wyciśnięciem (czyli robiąc nadrzut przed każdym wyciśnięciem) jakieś 5–8 razy. Nadrzuć i wyciśnij go

jeden raz słabszą ręką. Zamień rękę na silniejszą i znów wykonaj jedno powtórzenie. Odpoczynek. Potem zrób po dwa powtórzenia i ponownie zrób krótką przerwę. Na koniec zrób po trzy powtórzenia. A potem rozpocznij od jednego.

W pierwszym tygodniu wykonuj trzy takie drabiny, co daje całkowitą liczbę powtórzeń 18 (1+2+3+1+2+3+1+2+3). W następnym tygodniu dodaj jedną drabinę, a potem jeszcze jedną tydzień później. Pięć drabin daje w sumie 30 powtórzeń. Od tego momentu będziesz pozostawał przy pięciu drabinach.

Mimo iż wspięcie się na najwyższy szczebel każdej drabiny powinno być trudne, nie wolno ci przeć aż do porażki! Nigdy nie trenuj do wyczerpania mięśnia (*failure*)! Jeśli chcesz wiedzieć dlaczego, przeczytaj *Siłę dla ludu!* Partia nigdy się nie myli.

W czwartym tygodniu utrzymuj liczbę drabin na poziomie pięciu, ale tym razem spróbuj dojść do czterech powtórzeń. Na początku być może zdołasz zrobić tylko jedną taką drabinę (1,2,3,4), a cztery jak poprzednio (1,2,3). W porządku. Nie zmagaj się z seriami na najwyższych szczeblach; rób postępy bez dochodzenia do swojego maksa. Pozostań przy takim schemacie, aż dojdziesz do 5 x (1,2,3,4,) – czyli do 50 świetnych jakościowo powtórzeń wykonanych niemal bez kropli potu!

Być może już zgadłeś, co powinieneś robić dalej, gdy będziesz na to gotowy. Tak, 5 x (1,2,3,4,5) – czyli zdumiewające 75 powtórzeń z ciężkim odważnikiem! Tak jak poprzednio, wykonuj pięć drabin, stopniowo dochodząc do pięciu szczebli w każdej z nich.

Daj sobie kilka dni wolnego i sprawdź się z cięższym odważnikiem. Twoja siła zadziwi cię. Następnie rozpocznij cały proces od nowa z tym cięższym odważnikiem.

Powyższa progresja stosuje się do dnia ciężkiego (soboty w schemacie Hoffmana). Kiedy mowa o wyciskaniu, zalecenie „na całość" odnosi się do ostrego treningu drabinowego, w którym próbujesz pobić rekord z poprzedniego ciężkiego dnia.

W treningu „umiarkowanym", czyli lekkim (w poniedziałek u Hoffmana), wykonuj tę samą liczbę drabin – pięć, ale zakończ o dwa szczeble niżej w stosunku do najwyższej drabiny z dnia ciężkiego. Powiedzmy, że w ciężkim dniu zrobiłeś 2 x (1,2,3,4,5) i 3 x (1,2,3,4). Zatem w lekkim dniu zrób 5 x (1,2,3). Daje to 50-procentową redukcję w objętości (30 powtórzeń zamiast 60) i nie

Jaka jest idealna przerwa odpoczynkowa pomiędzy seriami?

Jeśli wódka oznacza intensywność, a whisky objętość, to tequila reprezentuje gęstość. „Gęstość" oznacza wykonanie większej pracy w krótszym czasie. Można to mierzyć liczbą shotów – tj. miałem na myśli kilogramów – na minutę.

Dla celów budowy siły nie ma większego znaczenia, czy zrobienie pięciu drabin zajęło ci 15 minut, godzinę czy cały dzień. W 1915 roku magazyn „Hercules" wydawany w carskiej Rosji donosił o tym, jak dr Krajewski trenował Georga „Rosyjskiego Lwa" Hackenschmidta: „Podnoś ciężary średniej wielkości w pojedynczych powtórzeniach przez dwie, trzy godziny dwa razy na dobę – rano i wieczorem – codziennie".

Podnoś duże ciężary i pozostawaj świeży. Technika „smarowania gwintów", by posłużyć się terminologią z *Nagiego wojownika*.

Jednak budowanie masy mięśniowej to zupełnie inna para kaloszy. Skomplikowane procesy nabierania masy można sprowadzić do prostej instrukcji: **napompuj się dużym ciężarem**. To zaś można osiągnąć jedynie skracając okresy wypoczynkowe.

Siły dodaje stosowanie każdej ze skrajności czasu odpoczynku pomiędzy seriami – poniżej minuty z jednej strony i powyżej 10 minut z drugiej – jednak dzieje się tak z innych powodów. Maksymalnie krótkie przerwy budują mięśnie w tradycji treningu wzrastającej gęstości (*Escalating Density Training*) Charlesa Staleya. Maksymalnie długie dodają siły przez doskonalenie umiejętności siłowych w tradycji mojego programu „smarowania gwintów" z *Nagiego wojownika*. Pośrednie przerwy dostarczą mieszanki mięśniowo-neuronalnych procesów adaptacyjnych. Dlatego w tej książce nie określiłem, jak długo powinno się odpoczywać pomiędzy seriami. Po co komplikować?

musisz wysilać się tak bardzo, ponieważ poprzestajesz na trzech powtórzeniach zamiast czterech lub pięciu.

W dniu „żwawszym" niż poniedziałek, czyli średnim, zatrzymaj się o jeden szczebel niżej w stosunku do dnia ciężkiego. W naszym przykładzie oznaczałoby to 5 x (1,2,3,4). Uzyskujesz redukcję objętości o 10 powtórzeń, jakieś 15 proc. Nie jest to więc spacerek tak jak w dzień lekki, ale i nie kiler jak w dniu ciężkim. Średni dzień lokuje się, zgodnie z nazwą, gdzieś pomiędzy nimi.

Inny przykład: Jeśli wspinasz się po drabinach (1,2,3) w dniu ciężkim, wykonaj 5 pojedynczych powtórzeń w dniu lekkim i 5 x (1,2) w dniu średnio ciężkim.

Ten ciężko-lekko-średni plan drabinowy jest równie prosty i godny zaufania jak lufa kałasznikowa. Trochę nudnawy, ale to już twój problem; uporaj się z nim. Ktoś zaobserwował, iż prawnicy odnoszą w sportach siłowych większe sukcesy niż artyści. Ci pierwsi potrafią bowiem poradzić sobie z nudą powtarzalnych, ale niezbędnych czynności. Zastanów się nad tym. Czego oczekujesz po swoim programie treningowym: siły czy rozrywki?

RYTUAŁ PRZEJŚCIA RKC
PLAN I PROGRESJA WYCISKANIA

- → Poniedziałek – łatwe wyciskanie: drabiny dwa szczeble niżej niż w sobotę.
- → Środa – umiarkowane wyciskanie: drabiny jeden szczebel niżej niż w sobotę.
- → Sobota – trudne wyciskanie: drabiny do oporu.

SOBOTA (DZIEŃ CIĘŻKI)

1. Nadrzuć odważnik przed każdym wyciśnięciem.
2. Rozpocznij trening z odważnikiem, który potrafisz wycisnąć 5–8 razy, nadrzucając go przed każdym wyciśnięciem.
3. Nie śpiesz się pomiędzy seriami i drabinami.
4. Rozpocznij od 3 drabin po (1,2,3) powtórzenia. W drugim tygodniu zrób 4 drabiny, w trzecim tygodniu 5.
5. Kiedy będziesz potrafił robić 5 x (1,2,3), pozostań przy 5 drabinach i zwiększ liczbę powtórzeń do 4.
6. Kiedy będziesz potrafił zrobić 5 x (1,2,3,4), pozostań przy 5 drabinach, ale przejdź do pięciu powtórzeń.
7. Kiedy będziesz potrafił robić 5 x (1,2,3,4,5), przerzuć się na cięższy odważnik.

PONIEDZIAŁEK (DZIEŃ LEKKI)

1. Początkowo przed każdym wyciśnięciem nadrzuć odważnik. Kiedy już rozwiniesz pożądaną technikę, wykonuj jeden nadrzut, a po nim szereg wyciśnięć żołnierskich z barku.
2. Wykonaj 5 drabin o dwa szczeble krótszych niż w sobotę.

ŚRODA (DZIEŃ UMIARKOWANY)

1. Przed każdym wyciśnięciem nadrzuć odważnik.
2. Wykonaj 5 drabin o jeden szczebel krótszych niż w sobotę.

Podciągnięcia - wspaniały dodatek do wyciskania

Uzyskasz jeszcze większe przyrosty w zakresie siły górnej partii ciała, wzbogacając trening o podciągnięcia.

Korzystając z tego samego schematu serii i powtórzeń co w wyciskaniu, wykonuj naprzemiennie serie podciągnięć i wyciskania, czyli wyciskanie prawostronne, wyciskanie lewostronne, podciągnięcie, dwukrotne wyciskanie lewostronne, dwukrotne wyciskanie prawostronne, dwukrotne podciągnięcie, trzykrotne wyciskanie lewostronne, trzykrotne wyciskanie prawostronne itd. Jeśli nie masz jeszcze wystarczająco dużo siły, aby wykonać tyle podciągnięć, pozostań przy tej samej liczbie drabin, ale w podciągnięciach wchodź na mniej szczebli. Na przykład może wykonywałbyś 5 x (1,2,3,4) wyciśnięć i tylko 5 x (1,2) podciągnięć. Z drugiej strony, jeśli potrafisz wykonać 10 następujących po sobie podciągnięć z masą swego ciała, obciąż się, tak aby móc wykonać maksymalnie 5–8 powtórzeń. Jeśli nie dysponujesz specjalnym pasem do zawieszenia obciążenia, zaczep sobie odważnik na stopie (rozwiązanie w stylu rosyjskich jednostek specjalnych) i po sprawie.

Korzystaj z drążka zamontowanego wystarczająco wysoko, aby możliwe było zawiśnięcie z niego z wyprostowanym ciałem i nogami. Zawsze rozpoczynaj od martwego zwisu i podciągaj się tak wysoko, aby dotknąć szyją lub górną partią klatki piersiowej do drążka. Potem wykonuj kontrolowane zejście do samego dołu, aż do pełnego wyprostu łokci. Zrób przerwę przed następnym powtórzeniem. Nie huśtaj się ani nie wierzgaj. W mojej jednostce nic, co nie spełniało tych wymogów, nie było uznawane za podciągnięcie.

Za każdym razem albo co jakiś czas możesz zmieniać rodzaj podciągnięcia: za głowę, bezkciukowe, nachwytowe taktyczne, podchwytem, z ręcznikiem, szerokim chwytem itd. Pamiętaj tylko o regule ciężki–lekki–średni.

Niechaj moc podciągania będzie z tobą!

MNIEJ ODPOCZYNKU, WIĘCEJ RWANIA

Zasadą treningu wojownika jest kontrolowane zmęczenie.
Ciało trenowane w warunkach kontrolowanego zmęczenia uczy się
adaptować do długich okresów intensywnego obciążenia,
nie ulegając wyczerpaniu.
– Ori Hofmekler, *Warrior Diet*

Siła i kondycja nie grają według tych samych reguł. Oto twój wymacho-wo-rwaniowy trening kondycyjny.

Wykonuj wielopowtórzeniowe ćwiczenia ciągnące w ten sam dzień co wyciskanie, po wyciskaniu. Twój trening wyznaczają minuty (tak jak w sprawdzianie rwania USSS), nie liczba powtórzeń. Weź kości do gry i sprawdź swojego farta. Dwie jedynki oznaczają 2 minuty; para szóstek oznacza, szczęściarzu, że będziesz wykonywał rwanie przez pełne 12 minut. Łapiesz, o co chodzi?

Przestrzegaj tego samego, sprawdzonego przez czas schematu lekko–średnio–ciężko. W sobotę, twój ciężki dzień, daj czadu z wymachami. Zobacz, ile idealnych powtórzeń zdołasz wycisnąć w czasie, który wyznaczył ci los. Rób tak wiele albo tak niewiele powtórzeń w serii, jak chcesz, i odstawiaj odważnik, ilekroć będziesz musiał, ale jedź ostro. Stajesz się coraz bardziej facetem.

Poniedziałek to dzień lekki. To dzień rwania. Ponownie rzuć kości i zrób w przybliżeniu 50–60 procent powtórzeń, które mógłbyś wykonać, idąc na całość.

Środa to dzień średni. Teraz rób wymachy. Na 70–80 procent pełnej mocy. Nie bądź zbytnio pedantyczny w tym liczeniu. Przybliżenie wystarczy. Kluczowe słowo charakteryzujące ten trening to „umiarkowanie" – jak określił to jeden z moich uczniów, idź „do komfortowej granicy".

Powiedzmy, że w sobotę wylosowałeś 5 minut, zaszalałeś z wymachami i wykonałeś ich 100. W poniedziałek rzuciłeś kości i wypadło 10 minut. Wykonywałeś rwanie z pedałem gazu wciśniętym zaledwie do połowy, 75 powtórzeń. Środa jest średnim dniem z wymachami. Ponownie wyrzuciłeś 5 minut i zrobiłeś 70 wymachów. Rób dokładne notatki. Oto jak powinieneś zapisywać te treningi:

Wymachy 24 kg x100/5 min C

Rwanie 24 kg x 75/10 min L

Wymachy 24 kg x 70/5 min Ś

(C to dzień ciężki, L – lekki, Ś – średni.)

RYTUAŁ PRZEJŚCIA RKC

PLAN I PROGRESJA CIĄGNIĘCIA

Każdego dnia ćwiczeń z ciągnięciem rzuć dwie kości, aby określić długość sesji, która wyniesie 2–12 minut.

→ Poniedziałek	– łatwe rwanie: 50–60% tego, co mógłbyś wykonać w wyznaczonym czasie, idąc na całość.
→ Środa	– umiarkowane wymachy: 70–80% tego, co mógłbyś wykonać w wyznaczonym czasie, idąc na całość.
→ Piątek	– trudne wymachy: tyle, ile maksymalnie zdołasz wykonać w wyznaczonym czasie.

Od ciebie zależy, kiedy przerzucisz się na cięższy odważnik.

Zważywszy, iż rwanie jest jednym z twoich celów, może wydawać się dziwne, iż trenuje się je tylko raz i na dodatek w dniu lekkim. Robimy tak z dwóch powodów. Po pierwsze, barki i łokcie nie są przystosowane do wykonywania zbyt wielu rwań w trakcie pierwszego roku treningu z odważnikami. Nie przejmuj się, łatwe rwanie i ciężkie wymachy oraz wyciskanie będą równe wielkiej liczbie rwań w dni testowe. Po drugie, program rytuału przejścia przewiduje dużą porcję wyciskania, tak więc zanim dobrniesz do ciągnięcia, barki będą już solidnie sponiewierane. Samo rwanie, jak pewnie zauważyłeś, w znaczącym stopniu angażuje barki. Dlatego nie tylko wykonujesz rwanie na pół gwizdka, ale robisz je po najłatwiejszym wyciskaniu w tygodniu. Jeśli okaże się, iż nawet w dzień łatwy technika ćwiczenia nie stoi na zbyt wysokim poziomie, zakończ sesję wysokimi podrzutami.

W razie kontuzji barku lub łokcia

Jak wiesz, kontuzja to twoja wina. Ćwiczyłeś zbyt dużo, zbyt szybko, zbyt niedbale.

Oceń sytuację. Jeśli to pomniejszy uraz, niewymagający interwencji lekarskiej, w dniu lekkim zamiast rwania wykonuj wymachy, a wyciskanie zastąp 5-minutowym wstawaniem z odważnikiem z programu RKC minimum – aż do „przepompowania kontuzji", jak mówią rosyjscy ciężarowcy.

Co do „rund" z odważnikami (bokserski termin słusznie użyty przez Anthony'ego Diluglio w odniesieniu do odważników), elita rosyjskich *giriewików* trenuje na czas, a nie liczbę serii czy powtórzeń. Nie oszukuj się jednak, iż przynależysz do elity; będziesz robił to samo z innych powodów. Podobnie jak drabiny, również serie na czas są niezawodne i elastyczne. Programy polegające na wykonaniu danej pracy w określonym odcinku czasu – a nie w liczbie serii czy powtórzeń – z natury rzeczy łatwiej dopasować do różnych poziomów

wysportowania. Z tego właśnie korzystają instruktorzy Steve Maxwell i Anhony Diluglio w trakcie prowadzonych przez siebie zajęć. Ofiary będące na różnym poziomie kondycyjnym, mogą bez problemu realizować ten sam trening.

Początkujący wykona w ciągu 5 minut być może 50 rwań 16-kilogramowego odważnika i to mu starczy. Steve Cotter – mutant – wykonał w tym czasie 110 powtórzeń z 32-kilogramowym odważnikiem i był równie skonany, komentując: „Bardzo intensywne, nogi miałem jak z galarety, a serce tłukło się jak oszalałe".

Czasami jeden trening pasuje dla każdego. Poza tym ćwiczenie na czas zwalnia z konieczności określania liczby serii i powtórzeń. Oto, co zrobił Steve Cotter: „30/30 – odpoczynek, 10/10 – odpoczynek, 10/10 – odpoczynek, 6/4 koniec. Całkowita liczba powtórzeń wyniosła 110 w ciągu 5 minut (...) Odstawiłem dzwon, żeby odpocząć. Po pierwszej serii odpoczynek trwał jedynie około 15 sekund; po każdej następnej trochę dłużej. Moja strategia to próba uzyskania co najmniej 60% całkowitej liczby powtórzeń w przeciągu dwóch minut w teście. Jeśli dojdę do 80 powtórzeń w ciągu 3:30–3:45, wiem, że mogę przekroczyć 100 powtórzeń, co uważam za standard dla mojego obecnego poziomu kondycji. W sesjach progresywnych będę starał się zwiększać liczbę powtórzeń w przeciągu pierwszych 2 minut i potem iść dalej na czuja. Następnym razem może zrobię 32/32 i 12/12 w pierwszych dwóch seriach (co daje mi 88 powtórzeń w ciągu 2 minut), a potem pozostanę przy 5–10 sekundach".

Metodą prób i błędów wypracujesz własne tempo. Nie kłopocz się znajdowaniem idealnego rytmu pracy i odpoczynku. Taki właściwie nie istnieje i nawet najlepsi nie zawsze trafiają perfekcyjnie w ten złoty punkt. W przeciągu tych samych pięciu minut Catherine Imes wycisnęła 94 powtórzenia z 24-kg odważnikiem, co jest wynikiem, którego mogłaby jej pozazdrościć większość mężczyzn. Jednak Żelazna Kate nie była z siebie zadowolona: „20/20, 12/12, 10/10, 5/5 (...) Prawdopodobnie mogłam wydusić więcej w pierwszej serii, ale za bardzo przez nią gnałam (...) Myślę, że skończyłam pierwszą serię w minutę. Zrobiłam zbyt długą przerwę pomiędzy 10/10 i 5/5. Inaczej przekroczyłabym 100 (...) Następnym razem pobiję setkę".

Funkcjonariusz federalny Jared Savik, który zrobił niesamowite 275 powtórzeń, doradza: „Po prostu zrób szybkie serie po 10–20, a potem odpoczywaj co trochę, kiedy potrzeba".

Jeśli masz twardszego ducha niż dłonie

„Każdy, kto ma do czynienia z odważnikami, wie, iż rwanie rani dłonie, co nie pozwala potem na optymalny trening – wyjaśnia na naszym forum krajowy mistrz odważników Jared Savik. – Znalazłem rozwiązanie, które wymusza większą pracę w zakresie uścisku, ale mimo to pozwala na 80–90% maksymalnego zakresu powtórzeń. Flanelowe czy włóczkowe rękawiczki bez palców! Ten szykowny dodatek do stroju sprawia, że uchwyt kettla obraca się w dłoni, nie rozrywając odcisków na dłoniach, a jednocześnie pozwala na pewne chwycenie odważnika palcami. Rękawiczka amortyzuje też trochę nadgarstek.

Jeśli chcesz popracować nad chwytem, ale nie odpowiadają ci rękawice kuchenne czy stosowanie mydła, spróbuj włóczkowych rękawiczek z pięcioma palcami. To następne doskonałe i tanie narzędzie.

Wiele dostępnych na rynku rękawic z tkaniny ma nałożone małe gumowe punkty zwiększające tarcie. Nie przeszkadza to jednak, bo generalnie nie ma znaczenia, na którą rękę je zakładamy – prawą czy lewą. Ja nakładam moje odwrotnie, tak więc gumowanie jest na tyle".

Odpoczywając pomiędzy seriami, nie pochylaj się do przodu, kładąc ręce na kolanach! Słynny nowozelandzki fizjoterapeuta Robin McKenzie – którego system rehabilitacyjny uratował niezliczoną liczbę kręgosłupów przez akcentowanie wyprostu kręgosłupa, a nie zginania go – wyjaśnia, że często „po intensywnym ćwiczeniu pochylamy się i brzydko garbimy. Podczas energicznych ćwiczeń ruchowych stawy kręgosłupa poruszają się szybko i w wielu kierunkach (...) Proces ten powoduje znaczne rozciągnięcie we wszystkie strony tkanek miękkich otulających stawy. W dodatku rozrzedza się płyn mazisty w krążkach międzykręgowych, tak że może wystąpić zniekształcenie lub przemieszczenie, jeśli staw pracujący w danym ćwiczeniu znajdzie się po wysiłku w jakiej ekstremalnej pozycji".

McKenzie daje przykład podatności na kontuzje rozgrzanego i rozluźnionego kręgosłupa, jeśli zawodnik się przygarbi. Biegacz długodystansowy „nie odczuwał bólu w trakcie zawodów, ale był tak wyczerpany trudnym biegiem na dużej wysokości, że tuż po wyścigu pochylił się na mniej więcej dwie minuty do przodu, opierając ręce na kolanach. Nagle poczuł silny ból pośrodku dolnego odcinka kręgosłupa, który nie przeszedł nawet po powrocie do normalnej pozycji wyprostowanej. Biegacz nie był w stanie zrobić ani kroku bez odczuwania silnego bólu i (...) naturalnie uznał, iż dolegliwość została spowodowana przez bieg". Jak jednak powiedziałby starszy instruktor RKC Rob Lawrence, „to była jego wina".

Dlatego po ćwiczeniach z ciągnięciem, zamiast pochylać się w przód, wychyl się kilka razy do tyłu. Oprzyj dłonie na krzyżu, kierując palce do dołu, i mając wyprostowane nogi, zacznij powoli wychylać się do tyłu, używając dłoni jako punktu podparcia. Potem zatrzymaj się na chwilę i wróć do pozycji pionowej. W każdym kolejnym powtórzeniu próbuj wychylić się nieco bardziej. Podczas krótkich przerw odpoczynkowych między seriami wymachów i rwania można też trochę poboksować z cieniem lub wykonać parę ćwiczeń odprężających z programu *Fast & Loose*. Ale po prostu nie stój jak słup soli, obiboku!

Jeśli nadwyrężyłeś plecy

Jeśli siedzisz właśnie w poczekalni u kręgarza, przejrzyj wskazówki dotyczące bezpieczeństwa z rozdziału 1 i fragment poświęcony wymachom z rozdziału 2. Kiedy otrzymasz już pozwolenie na dalszy trening (być może nawet następnego dnia), przez kilka tygodni stosuj naprzemiennie tylko dni lekkie ze średnimi (poniedziałek lekki, środa średnia, sobota lekka, poniedziałek średni itd.), aż poczujesz się na tyle pewnie, aby iść na całość. I obserwuj swoją formę, towarzyszu!

I jeszcze jedna sprawa: co jest z tym rzucaniem kości, czyli przypadkowym różnicowaniem długości sesji od 2 do 12 minut? Otóż zgodnie z rosyjskimi koncepcjami naukowymi periodyzacji, chociaż sportowiec powinien trzymać się przez pewien okres danego ćwiczenia i go nie zmieniać, to z sesji na sesję winny ulegać modyfikacjom nakład pracy, intensywność i objętość. Skuteczny trening to taki, który jest wciąż „ten sam, ale inny". Ćwiczenie pozostaje to samo, ale za każdym razem zmianie ulega intensywność i objętość. „Nakład pracy powinien falować niczym morze; raz w górę, raz w dół, od kryształowej ciszy po sztorm" – podkreśla Oleg Czeliszew, trener ćwiczeń z odważnikami w rosyjskiej szkole wojskowej. Zadbają o to rzuty kośćmi, dając ci raz „kryształowy spokój" pary jedynek, innym razem „sztorm" pary szóstek.

Dwie do dwunastu minut nie wydaje się dużo – dopóki nie spróbujesz. Zauważ, iż słynny protokół kondycyjny, który opracował Izumi Tabata z Japonii (20 sekund intensywnego wysiłku naprzemiennie z 10 sekundami odpoczynku osiem razy z rzędu), trwa tylko cztery minuty. „Tylko" cztery minuty? Towarzysze, którzy przez niego przeszli, już nie dodają tego „tylko".

A teraz dość odpoczynku. Jak mówi Jared Savik z RKC (275 powtórzeń), „bierz się".

Interwały o wysokiej intensywności - nowe recepta na zdrowe serce

Zadzwoniła Jane Fonda. Chce wycofać swój trening.

Cherlawe, długotrwałe, mało intensywne treningi cardio odeszły do przeszłości wraz z getrami i bokobrodami. Nowy przepis na super pompę i wspaniałą kompozycję tkankową ciała to trening interwałowy, krótki i intensywny.

„W miarę podnoszenia swojej kondycji wiele osób wydłuża swoje sesje ćwiczeniowe w przeświadczeniu, iż wzmacnia w ten sposób serce - wyjaśnia kardiolog Al Sears, autor poradnika *Doctor's Heart Cure*. - Jednak twoje serce już jest poddane maksymalnemu wyzwaniu wytrzymałościowemu: musi pracować przez cały czas, nawet kiedy śpisz. Zamiast dłuższej trenować, postaraj się nauczyć je szybszego i intensywniejszego pompowania krwi przez krótkie odcinki czasu".

„Wraz ze wzrostem formy powinno się skracać trening - nalega dr Sears. - Innymi słowy, ten sam dystans masz pokonywać w coraz krótszym czasie". Po odbyciu sensownej progresywnej zaprawy doktor zaleca trening interwałowy, który trwa zaledwie 10 minut! Składa się z pięciu 30-60-sekundowych „zrywów", po których następuje 1-2-minutowa aktywna przerwa odpoczynkowa. Trening rozpoczyna się z intensywnością na poziomie pięciu w skali 1-10, a kończy na dziewiątce.

Zauważ, że trening rozpoczyna się od razu od piątki! Doktor Sears należy do ludzi, którzy rozumieją, iż realne życie rzadko pozwala nam na luksus rozgrzewki. „Kiedy nie jesteś w formie, potrzebujesz kilku minut na podkręcenie rytmu oddechu i tempa pracy serca. Ale w miarę jak kondycja się poprawia, organizm szybciej spina się do wysiłku (...) Wykorzystaj tę możliwość krótszego przygotowania się przez szybsze zwiększanie obciążenia".

„Przez coraz wcześniejsze podnoszenie tempa ćwiczeń z treningu na trening będziesz uczył organizm szybszej reagować. Nie zaczynaj na pełnym gazie, ale z czasem ucz organizm szybszego reagowania na obciążenie treningowe. Ciało przystosowuje się do rosnącego tempa wymagań fizycznych, przyśpieszając tempo swoich reakcji.

Po co to robić? Bo to jest naturalna forma gimnastyki. Czy to drapieżnik, czy ofiara, w przyrodzie zwierzęta muszą być w stanie przyśpieszyć do 100 procent swoich możliwości w przeciągu pojedynczego uderzenia serca. Ludzie dopiero stosunkowo niedawno utracili tę umiejętność nagłego zrywu. A co istotniejsze z naszego punktu widzenia, jest to także najlepszy sposób, aby przygotować się na - i uniknąć katastrofy wywołanej przez - gwałtowne wzrosty zapotrzebowania na moc czynnościową serca, które powodują zawał".

Od chłopca do mężczyzny

Komandos najpierw biegnie tak daleko jak może,
a potem tak daleko jak musi.
– powiedzenie komandosów rosyjskich

Co jeden lub dwa miesiące w sobotę, kiedy czujesz się akurat wspaniale, zrób sobie sprawdzian z ćwiczeniami rytuału przejścia RKC.

NADRZUT Z WYCIŚNIĘCIEM

Jeśli chcesz, odpręż się, wykonując kilka wymachów i wstawań z odważnikiem. Na początek przetestuj wyciskanie. Nie ma sensu mnożenie powtórzeń z odważnikiem, z którego korzystałeś w drabinach. Trenujesz po to, aby zbudować brutalną siłę, więc zrobienie więcej niż pięciu powtórzeń ze zwykłym odważnikiem nie zaspokoi tego celu. Sprawdź się z odważnikiem o rozmiar większym, czyli „ciężkim" dla ciebie. Jeśli wyciskałeś go już w przeszłości, staraj się pobić swój rekord, ale pod warunkiem, że pozostajesz w ramach 1–5 powtórzeń.

Rozpocznij od kilku prostych pojedynczych powtórzeń ze swoim odważnikiem „drabinowym". Odpocznij przez 5 minut i wyciśnij „ciężki" odważnik, starając się zrobić 1,2,3,4 lub 1,2,3,4,5 powtórzeń. Potem bez opuszczania

Podciągnięcia - wspaniały dodatek do wyciskania

- Wykonaj nadrzut jednorącz i zastygnij nieruchomo z odważnikiem zaparkowanym w pozycji górnej na tyle długo, aby mieć pewność, że nie będziesz wyciskał korzystając z rozpędu wytworzonego nadrzutem. Pięść powinna znajdować się poniżej linii brody.
- Wyciskaj, mając zablokowane kolana i będąc nieznacznie wychylonym do tyłu i (lub) w bok. Trudno ocenić to wychylenie, dlatego też nadrzut z wyciśnięciem został usunięty zarówno z zawodów w podnoszeniu ciężarów, jak i unoszenia odważników. Ty jesteś tu na honorowych warunkach.
- Ręka niepracująca powinna być odsunięta od ciała lub spoczywać na biodrze. Nie wolno wypychać nią ud i kolan w celu wspomagania nadrzutu.
- Całkowicie wyprostuj pracującą rękę w łokciu i zastygnij bez ruchu.
- Opuść odważnik do poziomu klatki piersiowej, a potem pomiędzy nogi. Nie musisz robić tego powoli; możesz zrzucić odważnik przy minimalnym udziale siły ręki i ugiąć kolana.
- Bez dodatkowych wymachów i nie pozwalając odważnikowi dotknąć podłoża, ponownie wykonaj nadrzut i kontynuuj.
- Kiedy wykonasz wszystkie powtórzenia jedną ręką, a odważnik znajdzie się na dole pomiędzy nogami, zamień ręce, nie dotykając nim podłoża.
- Można używać kredy, ale niedozwolone są pasy do podnoszenia, ochraniacze na nadgarstki, rękawice, paski i wszelki inny sprzęt pomocniczy.

dzwona na podłoże powtórz sprawdzian drugą ręką. Jeśli wyciskasz ponad 5 powtórzeń na rękę, oznacza to, że przyszedł czas na przerzucenie się na ten odważnik w drabinach treningowych wykonywanych w trakcie tygodnia.

Jeśli jeszcze nie wyciskałeś cięższego o rozmiar odważnika i masz wątpliwości, czy dasz radę zrobić to dzisiaj, przełóż próbę na inny dzień. Jeśli zaś jesteś pewien, że sobie poradzisz, energicznie wyciśnij ciężki odważnik, dla nabrania pewności wykonaj 2, 3 nadrzuty z załadunkiem, zrób 5-minutową przerwę i daj czadu!

Jeśli wycisnąłeś odważnik, który wcześniej wydawał ci się ciężki, zasłużyłeś na cukierka. Pięć minut później, przejdź od ciężkiego do twardego – czeka cię sprawdzian US Secret Service w rwaniu.

RWANIE

Kieruj się rozsądkiem. Jeśli nie jesteś gotowy na pełne 10 minut z zachowaniem czystości technicznej ruchu, wybierz inny przedział czasowy, powiedzmy 5 minut lub 3 minuty. Ponadto jeśli robiłeś wymachy i rwania z 16-kilogramowym odważnikiem, sprawdzaj się teraz także z 16-, a nie 24-kilogramowym.

Nastaw kuchenny czasomierz i obserwuj, jak twoje ciało pozbywa się słabości. Każde powtórzenie musi być doskonałe! Jeśli zaczynasz robić się niedbały, przerwij ćwiczenie!

Zasady testu rwania odważnika wg US Secret Service

→ Ubiór

Zawodnicy mają wyglądać schludnie i być ubrani w długie spodnie, wsunięte do nich podkoszulki oraz buty wojskowe, SWAT bądź trekkingowe. Ubrania mają być czyste i uprasowane, buty czyste. Odpowiedni strój będzie surowo wymagany.

Pasek od spodni, jeśli jest, musi być osadzony nisko na biodrach i nie asystować w stabilizacji kręgosłupa. Zabronione są pasy do podnoszenia ciężarów, paski na nadgarstki, rękawice i wszelki inny sprzęt wspomagający.

→ Użycie kredy

Zawodnicy mogą używać kredy sportowej w celu wzmocnienia chwytu. Po każdym zawodniku sprzęt jest czyszczony specjalnym roztworem, jeśli zaistnieje taka konieczność lub zażąda tego następny w kolejności.

→ Rwanie jednorącz

Zawodnik podnosi odważnik, huśta nim do tyłu między nogami i wyrywa go nad głowę jednym płynnym ruchem aż do pozycji wyprostowanej ręki. Po doprowadzeniu odważnika do pozycji szczytowej zawodnik jednym płynnym ruchem opuszcza go na sam dół. Łokieć może być ugięty, ale odważnik nie może zatrzymać się na klatce piersiowej ani barku.

Rwanie można wykonać z ugięciem kolan bądź bez niego w momencie wyprostu ręki nad głową. Zawodnikowi wolno jest oprzeć wolną rękę na biodrze (ale nie na udzie) i poruszać stopami. Jednakże w momencie stabilizowania odważnika w pozycji ▶

szczytowej zawodnik musi zaprzestać jakiegokolwiek ruchu. Łokieć i kolana muszą być wyprostowane.

Po każdej próbie sędzia wypowiada numer powtórzenia bądź formułę „nie liczy się". Powtórzenia nie uznaje się, jeśli zawodnik nie wyprostował łokcia lub kolan bądź nie wycisnął odważnika do samego końca albo dotknął podestu wolną ręką lub kolanem.

Zawodnikowi wolno zamieniać ręce tyle razy, ile zechce.

Zawodnikowi wolno wykonywać wielokrotne wymachy pomiędzy nogami podczas zamiany rąk lub przed następnym rwaniem.

Zawodnikowi wolno postawić odważnik na podeście tyle razy, ile zechce.

Dwie minuty przed próbą zawodnik zostaje wywołany na podest. Odbywa się 10-sekundowe odliczanie: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 – po czym pada komenda „start".

Zawodnik ma 10 minut na swoją próbę. Sędzia ogłasza upłynięcie każdej minuty. Po dziewięciu minutach ogłasza upłynięcie 30 sekund, 50 sekund oraz każdą z ostatnich pięciu sekund.

Zawodnikowi nie wolno rozmawiać podczas wykonywania próby.

Jeśli zawodnik odstąpił od kontynuowania próby lub naruszył dowolną z zasad skutkującą przerwaniem próby, sędzia podaje komendę „stop" i oznajmia liczbę poprawnie wykonanych powtórzeń.

→ Przepisy specjalne i kary

Jeśli zawodnik zachowuje się niesportowo bądź obscenicznie w trakcie wykonywania serii, zostaje obciążony karą polegającą na odjęciu 5 powtórzeń od uzyskanego wyniku. W przypadku powtarzających się naruszeń reguł podczas zawodów zawodnik może zostać całkowicie zdyskwalifikowany decyzją sędziego.

OTO TRZY PRZYKŁADOWE DNI TESTOWE

Zawodnik A na treningach wyciska i robi wymachy z 16-kilogramowym odważnikiem. Jego barki nie są jeszcze wystarczająco stabilne, aby mógł ćwiczyć przez pełnych 10 minut. Jego dzień testowy mógłby wyglądać następująco:

Wymach 16 kg x 10 na rękę
Wstawanie 16 kg x 1, 1, 1 na rękę
Nadrzut z wyciśnięciem 16 kg x 1, 1, 1 na rękę
Nadrzut z załadowaniem 24 kg x 3 na rękę
Nadrzut z wyciśnięciem 24 kg x 1 lewostronny, 2 prawostronne (rekordy osobiste)
Rwanie USSS 16 kg x 122/5 minut

Zawodnik B trenuje 24-kilogramowym odważnikiem, a w pojedynczym powtórzeniu wycisnął 32 kg. Dysponuje dobrą gibkością, stabilnością i wytrzymałością.

Nadrzut z wyciśnięciem 24 kg x 1, 2, 2 na rękę
Nadrzut z załadunkiem 32 kg x 2 na rękę
Nadrzut z wyciśnięciem 32 kg x 1 lewostronny, 3 prawostronne
Rwanie USSS 24 kg x 150 (rekord osobisty)

Zawodnik C zaliczył już 5 powtórzeń nadrzutu z wyciśnięciem 32 kg i zaczął wykonywać drabiny z takim odważnikiem. Pracuje nad wyciśnięciem 40 kg, ale nie sądzi, iż jest już w stanie to zrobić; z tego powodu w dniu testowym w ogóle pomija wyciskanie. Z drugiej strony wykonał już 190 rwań i zmierza do 200.

Rwanie USSS 24 kg x 203 (rekord osobisty)

Oto mamy mężczyznę! Zawodnik ten będzie dalej zmierzał do wyciskania 40 kg oraz wyznaczy sobie nowy cel w zakresie rwania: 225 powtórzeń, co uplasuje go wśród elity jednostek sił specjalnych.

RYTUAŁ PRZEJŚCIA RKC
PODSUMOWANIE PLANU TRENINGOWEGO

→ Poniedziałek lekki

1. Łatwe nadrzuty z wyciśnięciem lub wyciskanie żołnierskie: 5 drabin o dwa szczeble krótszych niż w sobotę.
2. Łatwe rwania: rzuć kości, aby określić długość sesji, i wykonaj 50–60% tego, co mógłbyś zrobić w tym czasie, gdybyś szedł na całość. Jeśli czystość techniczna twoich ruchów miałby zacząć się pogarszać, przerzuć się na wysokie podrzuty.

→ Wtorek rozmaitości (sesja opcjonalna)

Rób, co chcesz, byle na luzie.

→ Środa średnia

1. Średnie nadrzuty z wyciśnięciem: 5 drabin o szczebel krótszych niż w sobotę.
2. Średnie wymachy: rzuć parą kości, aby określić długość serii, i wykonaj 70–80% tego, co mógłbyś zrobić w tym czasie, idąc na całość.

→ Czwartek rozmaitości (sesja opcjonalna)

Możesz zdecydować się na jedną, dwie lub wszystkie trzy z następujących opcji:

1. Wykonaj 5 x 5 nadrzutów z załadunkiem naprzemiennie z wstawaniem 5 x 1 z cięższym odważnikiem niż ten, z którym wykonujesz drabiny. Pomiędzy seriami odpoczywaj przez kilka minut. ▶

2. Zrób 2–3 serie 5–10 wymachów i (lub) 2–3 serie 1–10 rwań z cięższym odważnikiem niż ten, z którym wykonujesz serie na czas.
3. Rób, co chcesz, byle na luzie.

→ Piątek wolne

→ Sobota ciężka

1. Ciężkie nadrzuty z wyciśnięciem: 5 drabin na całość.
   - Rozpocznij trening z odważnikiem, który potrafisz wycisnąć 5–8 razy.
   - Wykonuj drabiny po (1,2,3) powtórzenia. Kończysz, kiedy nie wydusisz trzech powtórzeń.
   - Począwszy od dnia, kiedy zdołasz wykonać 5 x (1,2,3), utrzymuj liczbę pięciu drabin, dochodząc w nich do 4 powtórzeń.
   - Począwszy od dnia, kiedy zdołasz wykonać 5 x (1,2,3,4), utrzymuj liczbę pięciu drabin, dochodząc w każdej z nich do 5 powtórzeń.
   - Począwszy od dnia, kiedy zdołasz wykonać 5 x (1,2,3,4,5), przerzuć się na cięższy odważnik.
   - Nie goń od serii do serii i od drabiny do drabiny.
2. Ciężkie wymachy: rzuć kośćmi, aby wylosować długość sesji, i wykonaj tyle wymachów w wyznaczonym czasie, ile zdołasz.
3. Co 4–8 tygodni zastąp zwykły sobotni trening sprawdzianem rwania i wyciskania.

Niedziela wolna

Z wyjątkiem serii na czas wszystkie wyszczególnione serie i powtórzenia powinny być wykonywane każdą ręką.

Trzymaj się tego schematu treningu, aż będziesz potrafił wycisnąć jednorącz ciężar równy połowie swojej masy ciała oraz wyrwać 32-kg odważnik 200 razy w ciągu 10 minut i tym samym stać się mężczyzną wśród mężczyzn. Powiedziano kiedyś, iż o sile charakteru mężczyzny nie decyduje intensywność jego emocji, ale długość jej trwania. Nie ma znaczenia, jak ostro dzisiaj trenujesz rwanie, jeśli za miesiąc to zarzucisz. A przerzucenie się na inny trening to właśnie coś takiego, koniec kropka.

Prosto i dobitnie: żadnej ściemki. Friedrich Nietzsche dobrze nadawałby się na *giriewika*: „Przepis na sukces – prosta linia, cel".

Rozdział V

FAQ: Dlaczego odważniki rządzą

Wynająłem szkoleniowca od treningu siłowo-kondycyjnego Joe Satriego z RKC. Robiłem z nim trening z odważnikami. Nie wiem, czy kiedykolwiek odbywałeś taki trening, ale, człowieku, wierz mi, to ciężka orka… Chodzi o zabawne, zwariowane ruchy, które wykonujesz balansując i kontrolując tę kulę. To trening wycelowany w mięśnie rdzenia. Nastawiony na równowagę. Mogę wam szczerze powiedzieć, że po około trzech tygodniach gęstość moich mięśni wzrosła mniej więcej o 50%. Przybyło mi 2,5 kg mięśni. Przez poprzednich osiem lat nie nabierałem masy. A teraz natychmiast obrosłem mięśniami. Nigdy nie czułem się silniejszy. To szaleństwo.

– Frank Shamrock w wywiadzie dla MMAweekly.com
na dzień przed znokautowaniem
Cesara Gracie'a w 21. sekundzie walki

Q. Czy trening z odważnikami to tylko przelotna moda?

Słowo гиря (*giria*) pojawiło się po raz pierwszy w słowniku rosyjskim w 1704 roku. Więc tak, to tylko taka moda. Przewiduję jej zaniknięcie w ciągu następnych 300 lat.

Q. Co powoduje, iż odważnik góruje nad innymi ciężarami oraz sprzętem do fitnessu?

Niektóre z efektów treningu z odważnikami są jedyne w swoim rodzaju, inne można uzyskać gdzie indziej. Ale nic nie pobije jego kompleksowej użyteczności.

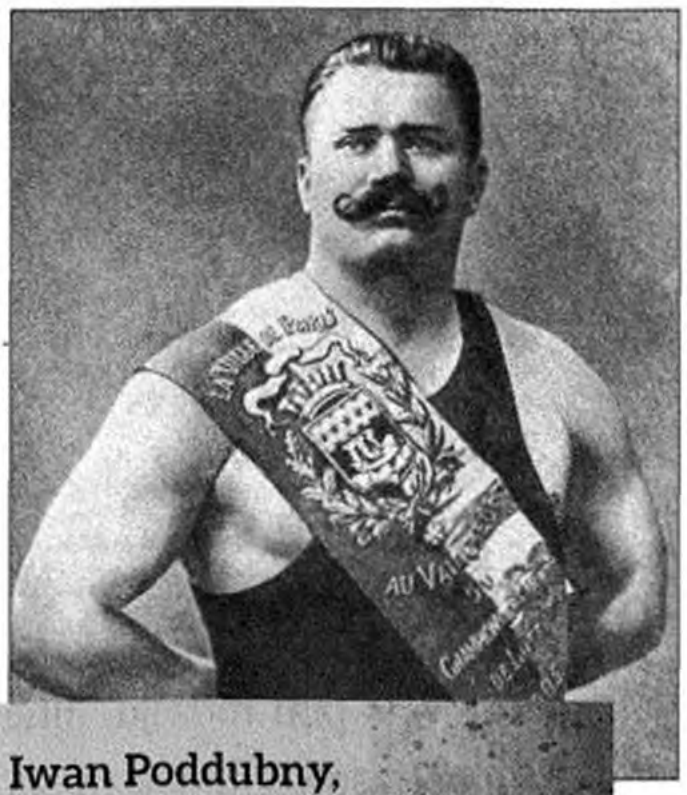
Żaden inny kawałek żelastwa nawet nie zbliża się do zakresu surowej siły, wytrzymałości i mistrzowskiej kondycji, które można wyciągnąć z jednej czy

dwu godzin treningu tygodniowo z tym pojedynczym i praktycznie niezniszczalnym przyrządem, nadającym się do korzystania w każdym miejscu.

„Im więcej mam do czynienia z odważnikami, tym bardziej myślę o porzuceniu innych form treningu – pisze starszy instruktor Rob Lawrence. – Treningi z nimi ćwiczą wszystko naraz: siłę, szybkość, wytrzymałość. To, co mnie zaskoczyło, to gibkość mięśni z tyłu ud od rwania jednorącz. Jest dużo prawdy w twierdzeniu, że każdy trening opiera się na zasadzie wymiany coś za coś, ale jeżeli cokolwiek może zagrozić tej tezie, są to właśnie odważniki".

W cieplarnianych warunkach wystrzeli każdy karabin, ale po wpadnięciu do wody albo w błoto lub po wystawieniu na syberyjskie mrozy większość cię zawiedzie. Kałasznikow będzie strzelał. Odważnik kulowy to ostatnie słowo, jeśli chodzi o niezawodność i zabójczą skuteczność. To AK-47 wśród sprzętu treningowego.

Q. Czy powinienem trenować z samym odważnikiem, czy też łączyć go z hantlami lub sztangą?



Iwan Poddubny, „mistrz nad mistrzami"

Są dwa sposoby treningu z odważnikiem kulowym. Jednym z nich jest wplecenie go w wysublimowany program, w którego skład wchodzą niezliczone przyrządy treningowe. Jest on odpowiedni dla zawodników i szkoleniowców dysponujących odpowiednim wykształceniem, doświadczeniem i sprzętem. Wspaniałym przykładem takiego podejścia jest program siłowy opracowany i wdrożony przez Ethana Reeve'a w Wake Forest University.

Niemniej komandosi jednostek specjalnych, adepci sztuk walki i inni mini-

maliści wolą korzystać z odważnika jako samodzielnego narzędzia. Można z nim zrobić to wszystko co z hantlami i co najmniej równie dobrze, a nawet lepiej. Tak np. odważnik zapewnia niedościgniony zakres ruchu w wyciskaniu żołnierskim – nie ogranicza barku na dole, a na górze pozwala na jego maksymalne rozciągnięcie. Zawieś odważnik na stopie (jak robią w specnazie), a nie będziesz potrzebował pasa z obciążeniem do podciągania się czy do pompek na poręczach. Jak podpowiada kredo Klubu Odważnikowego w Filadelfii, „trenujemy z odważnikami na wypadek, gdyby cywilizacja miała się nagle zawalić (...) Nie polegaj na niczym, czego nie możesz wziąć ze sobą".

Q. W jaki sposób można połączyć trening z odważnikiem z treningiem z *Siły dla ludu* i z *Nagiego wojownika*?

W książce *Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi* zalecałem naprzemienne cykle dwutygodniowe. Później odkryłem jednak, że choć świetnie sprawdza się to w przypadku zaprawionych trenerów dyscyplin siłowych, takich jak Steve Baccari, mniej doświadczeni towarzysze mają problemy. Stąd dwie poniższe propozycje.

Opcja # 1

Marty Gallagher powiedział mi, że idealny rok siłowy składa się z dwóch 12-tygodniowych cykli turniejowych do pięcioboju (zawody przypadają na tydzień trzynasty) i dwóch 12-tygodniowych okresów pozasezonowych, w trakcie których wykonuje się najróżniejsze ćwiczenia.

Aleksiej Falejew, mistrz sportu i autor popularnego w Rosji sytemu fitnessowego opartego na podnoszeniu ciężarów, stosuje naprzemiennie 4–5 miesięcy treningu siłowego z 4–5 miesiącami pracy dynamicznej.

- Trzymaj się programu rytuału przejścia RKC przez 12 tygodni, potem rób przez 12 tygodni program SDL (*Siła dla ludu*) lub *Więcej niż bodybuilding* i rotuj.

Program pistoletów z *Nagiego wojownika* możesz robić w dowolnym z cykli RKC lub SDL.

- Pompki na jednej ręce z *Nagiego wojownika* możesz robić tylko w cyklu SDL. Jeśli tak zdecydujesz, pomiń wyciskanie boczne i z podłogi.

Będąc w fazie SDL, w celach kondycyjnych skacz na skakance bądź rób sprinty interwałowe.

Oto wykańczający sprint interwałowy rekordzisty w sprawdzianie USSS w rwaniu: „Raz w tygodniu wykonuję trening z naprzemienną minutową pracą i minutowym odpoczynkiem. Na bieżni ruchomej ustawiam szybkość na 15 km/h i nachylenie na 12. Wskakuję na boczne szyny i czekam, aż zegar pokaże w przybliżeniu 0:59, potem wskakuję i biegnę jak opętany przez około minuty. Kiedy zegar pokazuje 1:59, zeskakuję i kręcę się po pomieszczeniu, łapiąc oddech. Po około 30 sekundach wracam na bieżnię, czekam na bocznych szynach, aż zegar wskaże 2:59 i wskakuję z powrotem. Powtarzam całą procedurę ośmiokrotnie. Zabiera to około 18 minut, po czym jestem wykończony. Nogi mam jak z galarety i chce mi się rzygać. Ale wierzcie lub nie, łatwiej przychodzi mi później wykonywanie rwania. Aby dojść do zakresu 250–280 powtórzeń w ciągu 10 minut, potrzeba super podstawy kondycyjnej. Treningów z kettlami nie dopełni jakieś ciotowate cardio, tylko najbardziej hardcore'owe, bez obciachu. Krótko mówiąc, biegam w sumie przez 8 minut raz w tygodniu i to starcza".

Naturalnie, trzeba robić to jakieś 3 razy tygodniowo, jeśli w danym okresie nie wykonujesz wymachów i rwań.

Opcja # 2

- Wykonuj martwe ciągi z *Siły dla ludu!* w dni różnorodności (wtorki i czwartki). Korzystaj z podstawowego programu *Siły dla ludu!*, nie z „niedźwiedzia". Unikaj wyciskania bocznego i z podłogi.
- Rób pistolety z *Nagiego wojownika*. Pomiń pompki jednorącz.

Q. W jaki sposób mogę wpleść ćwiczenia z *Kuloodpornych mięśni brzucha* do treningu z odważnikami?

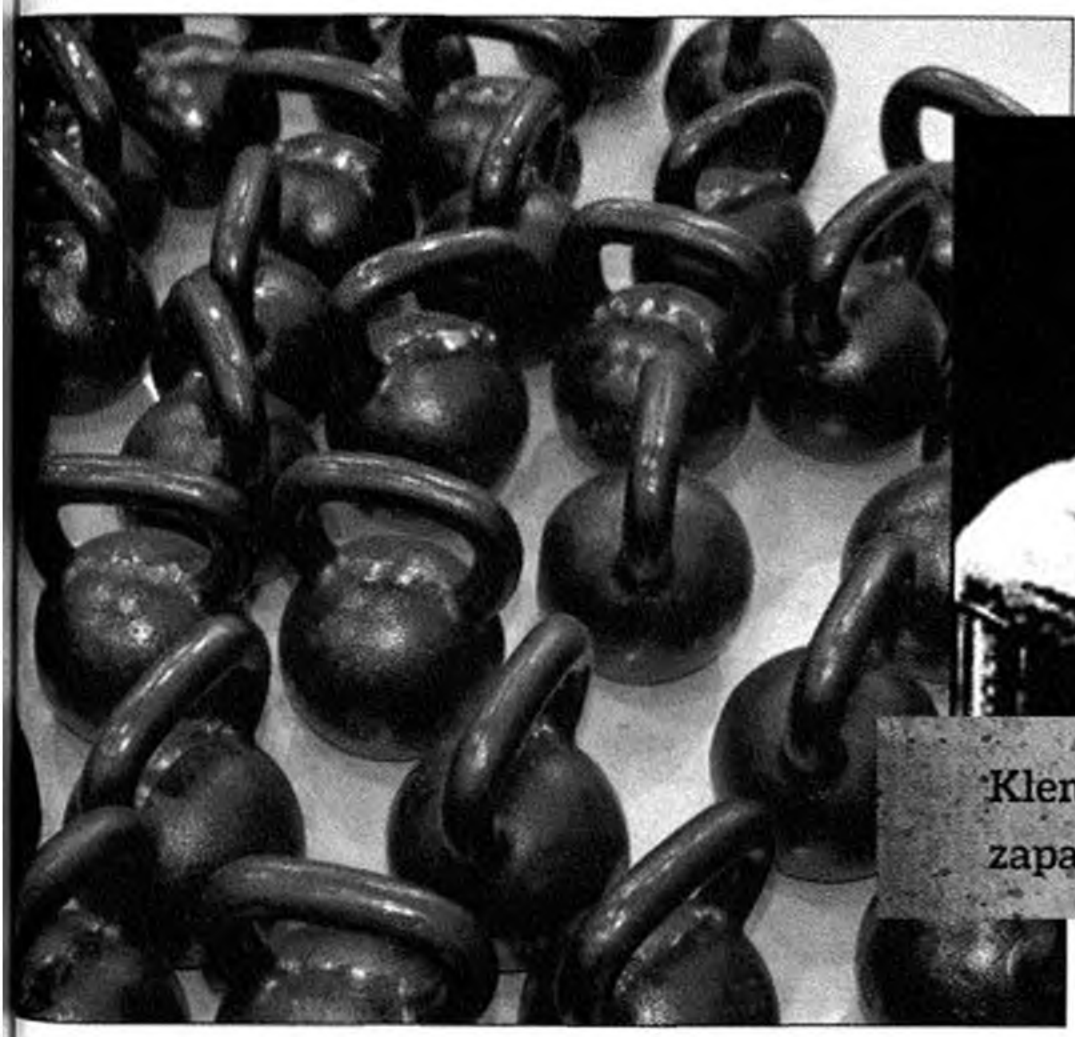
Ćwiczenie akcentujące mięśnie skośne 3–5 x 3–5 w pierwszy dzień różnorodności (wtorek).

Ćwiczenie na mięśnie proste brzucha 3–5 x 3–5 w drugi dzień różnorodności (czwartek).

Jeśli wykonujesz martwy ciąg, rób je po nim.

Q. Mam bóle w plecach. Czy mogę trenować z odważnikami?

Tak, za zgodą swojego lekarza.



Klemens Bul, łotewski zapaśnik i *giriewik*

Pięć topowych, meganudnych powodów, z których trening z odważnikami świetnie robi na plecy

1. Ćwiczenia z odważnikami wzmacniają pośladki.

Nieżyjący już lekarz Vladimir Janda z Czech zaobserwował, iż ludzie z dysfunkcją dolnego odcinka kręgosłupa często przejawiają *gluteal amnesia* (dosł. amnezję mięśni pośladkowych). Jeśli nie przezwycięży się tego ćwiczeniami odpowiedniego wzorca rekrutacji mięśni, może to prowadzić do dalszych problemów z plecami, które muszą przejąć zadania unoszenia, normalnie spełniane przez silne pośladki. Tymczasem trening z odważnikami kładzie duży nacisk na mięśnie pośladków.

2. Ćwiczenia z odważnikami rozciągają zginacze bioder.

W badaniach Jandy słabe mięśnie pośladkowe współwystępowały z usztywnieniem zginaczy bioder. System RKC wyśmienicie wzmaga gibkość tych zginaczy.

3. Odważniki rozwijają wytrzymałość prostowników grzbietu.

Prof. Stuart McGill, numer jeden w świecie biomechaniki kręgosłupa, doszedł do wniosku, że o ile *siła* dolnej partii pleców nie przyczynia się do zmniejszenia ryzyka dolegliwości pleców, o tyle wpływ na to ma *wytrzymałość mięśniowa* (Luoto et. al, 1995). A spróbuj znaleźć lepszy sposób na rozwój wytrzymałości prostowników grzbietu niż wielopowtórzeniowe wymachy czy rwanie!

4. Naprężanie mięśni brzucha ma przewagę nad wciąganiem brzucha dla stabilności kręgosłupa.

Niewłaściwie zinterpretowane wyniki badań doprowadziły do rozpowszechnionego dzisiaj zalecenia, by wciągać pępek ▶

w celu zabezpieczania kręgosłupa. Prof. McGill wykazał, iż lepszą techniką jest napinanie mięśni brzucha. Więcej na ten temat znajdziesz w jego książce *Ultimate Back Fitness and Performance* (backfitpro.com). System treningu RKC z odważnikami uczy wielu innowacyjnych technik w celu doskonalenia tego napięcia.

5. Sensowne obciążenia balistyczne wydają się zmniejszać ryzyko zapalenia stawów.

Powtarzalne obciążenia balistyczne wynikające z wymachów i innych szybkich uniesień wydają się mieć bardzo korzystny wpływ na stawy – pod warunkiem, że się z nimi nie przesadza. W swej książce *Supertraining* Yuri Verkhoshansky i Mel Siff stwierdzają: „Stawy poddawane dużym obciążeniom są relatywnie wolne od osteoartrozy w starszym wieku, a te poddane znacznie mniejszemu obciążeniu są bardziej narażone na nią oraz na włóknienie chrząstek (...) W miarę przechodzenia w górę wzdłuż kończyny dolnej, od stawu skokowego przez kolano i biodro aż do kręgosłupa lędźwiowego, wzrasta stopień zwłóknienia w każdym wieku. Wydaje się, iż chrząstka stawowa poddana regularnemu impulsywnemu obciążeniu ze stosunkowo wysokim stresem kontaktowym jest znacznie sztywniejsza mechanicznie i lepiej przygotowana do znoszenia wyjątkowego obciążenia, jakie niesie ze sobą bieg i skoki, niż miększa chrząstka skorelowana z mniejszymi obciążeniami. Dlatego też chrząstka stawowa poddana regularnie powtarzającemu się obciążeniu pozostaje zdrowa i dobrze radzi sobie z impulsywnymi obciążeniami, natomiast tylko sporadycznie poddawana znacznym obciążeniom, ulega zmiękczeniu (...) sieć kolagenowa traci spójność i chrząstka niszczeje".

Q. Jaką dietę polecasz?

Osobiście byłem przez ostatnie dwa lata na „diecie wojownika" wg Oriego Hofmeklera (anglojęzyczna książka *Warrior Diet* dostępna z DragonDoor.com). Jestem z niej bardzo zadowolony. Należy pamiętać, iż to osobisty wybór, nie zalecenie profesjonalisty – nie jestem specjalistą od żywienia.

I pamiętaj, co powiedział niejaki kot Garfield: „Kalorie są do jedzenia, nie do liczenia".

Q. Czy odważniki wspomogą specyficzny rodzaj siły ważny w mojej dyscyplinie sportu?

Doświadczenie pokazuje, iż profesjonalnie opracowany program treningu ogólnorozwojowego, taki jak rytuał przejścia z RKC, przynosi wzrost wyników sportowych daleko przewyższający pożytki z amatorskich prób treningu nacelowanego na daną dyscyplinę. Trening specjalistyczny jest bowiem nieefektywny bez ogólnej bazy przygotowania fizycznego. A poza tym specjalistyczne programy siłowe dla określonych dyscyplin nie są przeznaczone dla amatorów.

W środowisku *giriewików* funkcjonuje termin: „efekt zaskoczki" (*what-the-hell effect* albo *WTH effect*). Efekt ten polega na doskonaleniu się pod względami, których się nie trenowało. Moi kursanci wyciągają więcej w powerliftingu, silniej uderzają, szybciej biegają, wyginają gwoździe itd. A wszystko dzięki podnoszeniu odważników, bo sztangę, gwóźdź lub buty do biegania widzą jedynie podczas sprawdzianu. Trójboista Donnie Thompson przestał wykonywać martwy ciąg; zaczął ćwiczyć z odważnikami i podniósł swój wynik z 776 do 832 funtów w niecały rok. Steve Knapstein biegał maratony, nie ćwicząc do maratonu. Nie potrafię wyjaśnić, dlaczego tak niespecyficzny trening do tego doprowadza. Ale my w naszym bractwie RKC nie czekamy na wyjaśnienia. Skoro coś działa, stosujemy to. Jeśli najlepszym wyjaśnieniem jest „efekt zaskoczki", niech i tak będzie.

Niezależnie od tego zdumiewającego efektu w treningu z odważnikiem kulowym, jeśli chcesz odnieść sukces w określonym zakresie (powiedzmy w mar-

twym ciągu lub uścisku dłoni), powinieneś dodatkowo trenować daną umiejętność. Aby posłużyć się analogią ze sztuk walki, nie będziesz w stanie włożyć całej swojej siły w uderzenie, jeśli nie będziesz nigdy trenował na worku.

Zatem ćwicz umiejętność z zakresu swojej dyscypliny (martwy ciąg, walka, biegi czy cokolwiek innego), a jednocześnie realizuj programu rytuału przejścia RKC. Dopiero kiedy zaczniesz startować w zawodach na szczeblu krajowym, specyficzny dla twojej dyscypliny trening siłowy – czyli trening „siły specjalnej", jak mawiają Rosjanie – będzie w pełni uzasadniony. Pod okiem fachowca.

To bardzo istotna kwestia. Tworzenie specjalnych programów treningowych nakierowanych na daną dyscyplinę jest domeną profesjonalistów. Ethan Reeve nie miał problemu z wprowadzeniem ćwiczeń i zasad RKC do swojego wysublimowanego programu siłowo-kondycyjnego w Wake Forest. Nie mówiłem mu, jak ma to zrobić. Podobnie Mike Burgener, który rozwinął wyszukaną metodologię wdrożenia odważników do treningu ciężarowców. Także Dan John, który ustanawiał nowe rekordy osobiste po dekadach aktywności sportowej. Kiedy już staniesz się dobrym sportowcem i będziesz myślał o staniu się wielkim, potrzebny ci będzie trener taki jak jeden z tych dżentelmenów.

Jeśli zaś nie masz aspiracji, by rywalizować na szczeblu krajowym bądź światowym i nie posiadasz dobrego trenera, po prostu pozostań przy ogólnym treningu RKC i dobrze się baw. Proszę tylko nie próbuj samodzielnie pichcić „zindywidualizowanego specyficznego treningu sportowego"!

Świat ma dzisiaj hopla na punkcie indywidualizacji. Ludziom wmawia się, iż takie produkty mają jakąś wyższość. Mają – ale jeśli wytworzył je profesjonalista. Osobiście wolę jednak profesjonalnie wykonany produkt masowy od zindywidualizowanego produktu amatorskiego. Czy wybrałbyś taśmowo wyprodukowanego harleya-davidsona czy pojazd rodem z *Powrotu do przyszłości,* który twoje dziecko złożyło z części od kosiarki?

Q. Dlaczego instrukcje do ćwiczeń są tak szczegółowe? W końcu to odważnik, nie rakieta komiczna!

Trener powerliftingu Louie Simmons powiedział, iż niejako odtworzyłem to, co czołowi sportowcy robią podświadomie. W RKC codziennie uczymy twardych towarzyszy, by ruszali się jak elita.

Iwan Zajkin

Aby nauczyć kogoś profesjonalnie wyprowadzać cios, potrzeba precyzyjniejszych instrukcji niż tylko „wyrzuć pięść od swojego barku w twarz złego faceta". Każdy, kto twierdzi inaczej, albo kłamie, albo nie ma pojęcia, o czym mówi.

Jeśli więc nie wystarcza ci cierpliwości do cyzelowania podstaw w treningu siły, może zaproponowałbym ci kurs szydełkowania?

Q. Czy mogę robić … zamiast …?

Nie. A to dlatego, że pytasz. Jeśli musisz zapytać, ile coś kosztuje, to znaczy, że cię na to nie stać. Kiedy będziesz miał dostatecznie dużo doświadczenia w zabawie z odważnikami, bez problemu będziesz widział, kiedy można zastąpić zwykłe wymachy, powiedzmy, chodzonymi. Lub dodać młyn. Albo zrobić cokolwiek innego. System jest z definicji samowystarczalny. A RKC stanowi system. Bierz go lub odrzuć, ale nie mieszaj w nim, dopóki nie zdobędziesz „czarnego pasa" z odważników.

„Czy mogę wykonywać taki ruch zamiast twojego?" Tony Blauer wścieka się, gdy słyszy tego rodzaje pytanie na swoich kursach walki w przestrzeniach zamkniętych. „Kiedy wrócisz do swojej jednostki, rób, co chcesz. Ale na razie ćwiczysz mój system".

Q. Kiedy zrealizuję wymogi rytuału przejścia RKC, co dalej?

Zarejestruj się do głosowania i zaciągnij się do piechoty morskiej; jesteś dorosły.

Kontynuacja tego programu znajduje się w mojej książce *Powrót odważników kulowych*. Poza tym ogromnej ilości informacji treningowych dostarcza portal RussianKettlbell.com. Jest tam też dostępny zestaw DVD, moich oraz moich instruktorów.

Istnieje także wiele darmowych źródeł: mój tygodniowy blog RKC, mój newsletter, dziesiątki artykułów oraz forum. Jeśli nie jesteś pewien, jaki powinien być twój następny krok, zajrzyj na forum Russian.Kettllbell.com i spytaj.

Jeżeli nie przeraża cię perspektywa cierpienia, możesz się też zapisać na nasz 3-dniowy kurs instruktorski RKC. Są to brutalne zajęcia, z których zazwyczaj odpada 20–30% uczestników. Ale zamiast się chwalić, odeślę cię do internetu. Przeczytaj, co inni mówią na DragonDoor.com.

Q. Jeśli Ruscy są takimi twardzielami, jakim cudem ZSRR przegrał zimną wojnę?

Kiedy kończyłem maszynopis tej książki, pojawiło się w BBC doniesienie z nagłówkiem „Stado rosyjskich wiewiórek zagryzło psa". Z dalszej części relacji wynikało, że wielki bezdomny pies zaczął oszczekiwać wiewiórki w parku. Gryzonie nieszczególnie przestraszyły się większego zwierza. „Dosłownie wypatroszyły psa" w niecałą minutę.

„Człowieku – wykrzyknął Phil Workman, który przesłał mi link do tego artykułu – u was nawet wiewiórki to skurczybyki. Wyjaśnij mi jeszcze raz, jak to się stało, że komuniści polegli?"

Czytajmy dalej artykuł BBC. Jakiś miejscowy zauważył, iż w lasach jest niedostatek szyszek. „Drobne gryzonie są rozdrażnione, ponieważ nie mają co jeść".

To jest odpowiedź na oba pytania: dlaczego Rosja przegrała zimną wojnę i jakim sposobem ma twardych jak stal sportowców.

Rozdział VI

Stwarzanie odważnika

48
kg

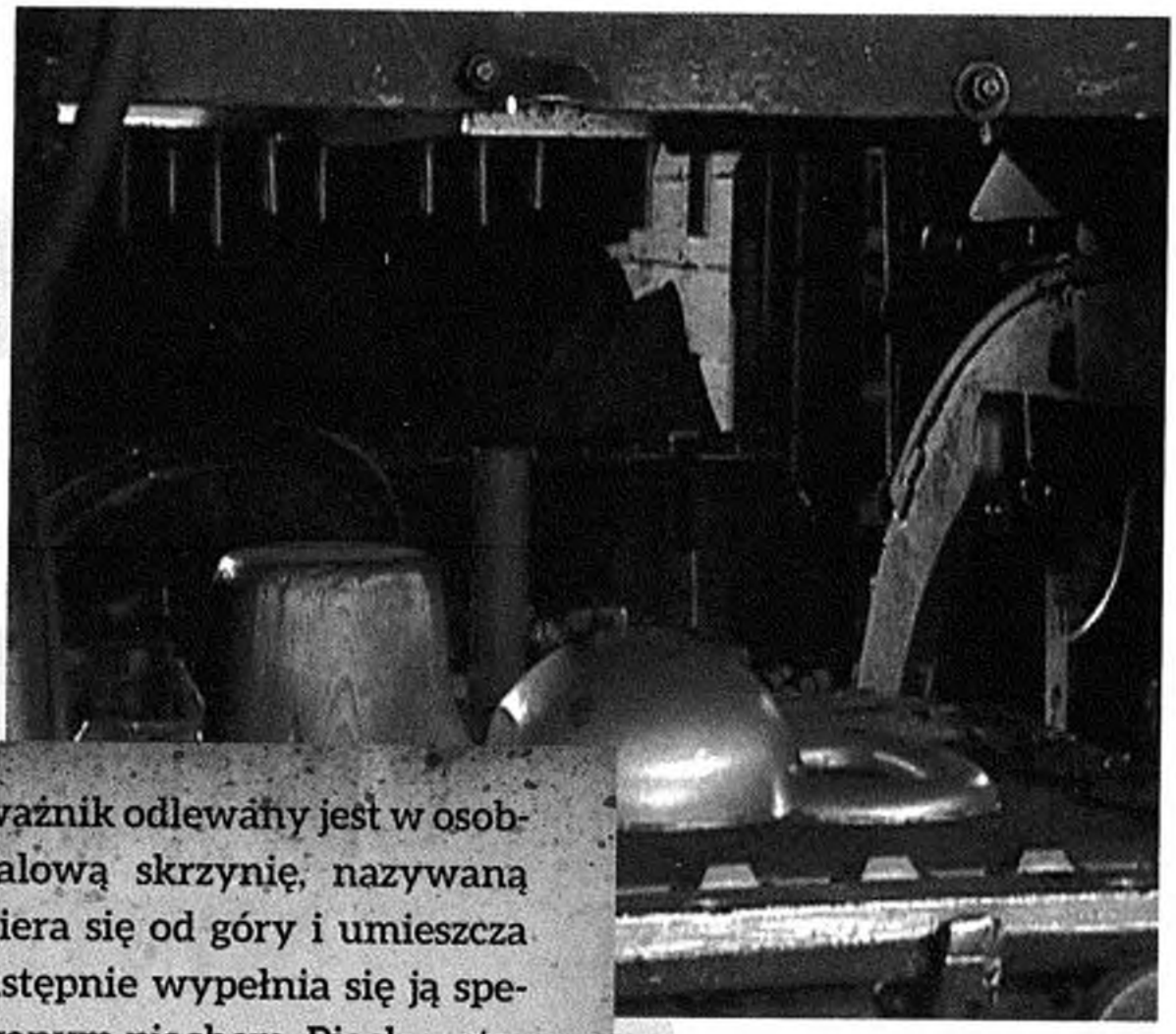
IRON – COLD IRON – IS MASTER OF MEN ALL*

Opada czarny osad i oto oczom ukazują się odważniki. W apokaliptycznej scenie rodem z *Terminatora* żarzą się czerwono pośród dymów, popiołów i ogłuszającego łoskotu. Człowiek odruchowo rozgląda się, czy wśród tego chaosu nie walają się jakieś czaszki...

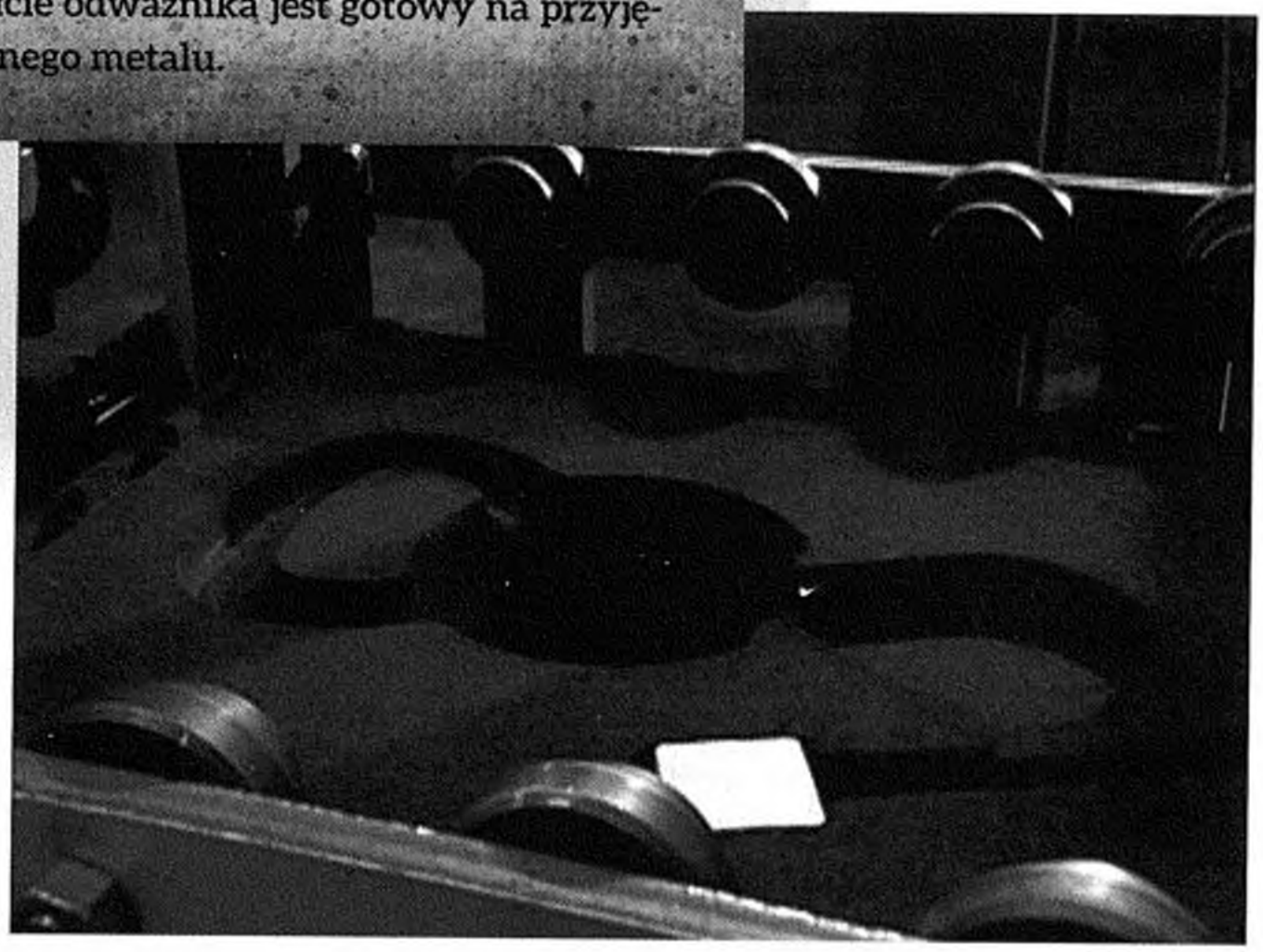
Produkcja odważnika jest pierwotnym, zdecydowanie męskim procesem, który nie uległ zasadniczym zmianom na przestrzeni wieków, wciąż w większym stopniu opierając się na sile mięśni niż technologii. Zaczynem jest wykonany z metalu model, który wyglądem przypomina odważnik. Tworzenie modelu to złożony i pracochłonny proces, zajmujący około dwóch tygodni.

---

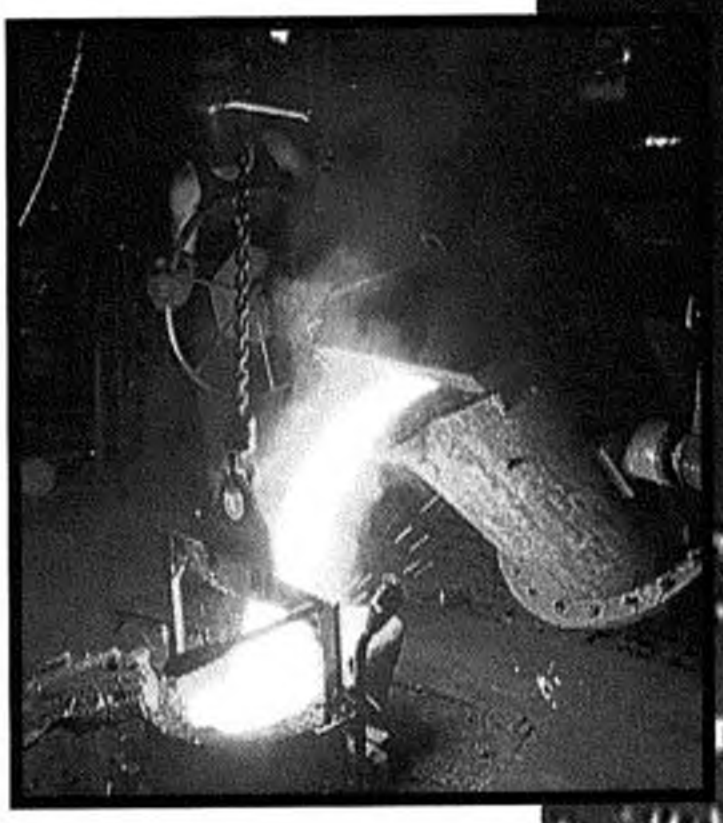
* Wers ze znanego wiersza Rudyarda Kiplinga *Cold Iron*, dosł. „Żelazo – zimne żelazo – jest panem wszystkich ludzi!" (przyp. red. pol.)



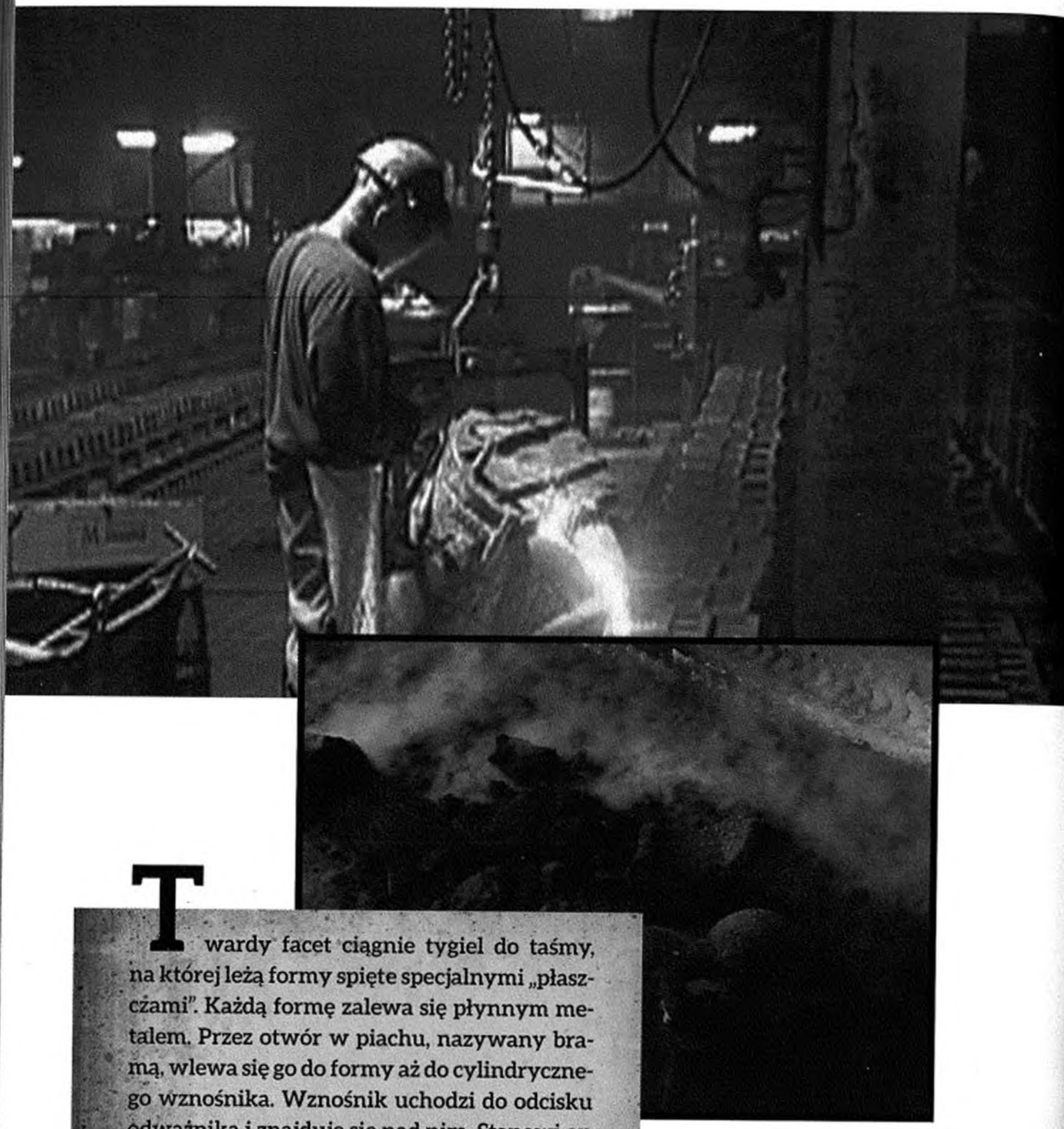
Każdy odważnik odlewany jest w osobnej formie. Metalową skrzynię, nazywaną fiolką (*flask*), otwiera się od góry i umieszcza w niej model. Następnie wypełnia się ją specjalnie spreparowanym piachem. Piach zostaje maszynowo ubity, po czym usuwa się wzór, po którym pozostaje odciśnięty „krater" odważnika (hutnicy mówią na to „wycisk"). Proces jest powtarzany w drugiej połowie formy. Potem górną i dolną część formy składa się ze sobą jak kanapkę. Odciśnięty w piachu otwór w kształcie odważnika jest gotowy na przyjęcie płynnego metalu.



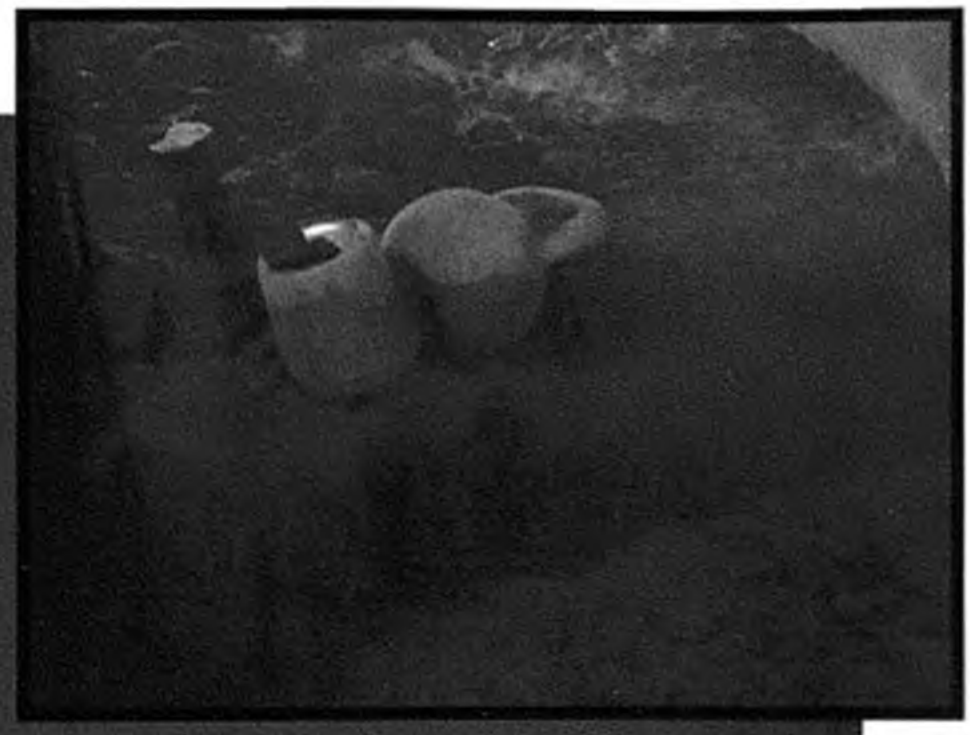
Potężny elektromagnes podnosi żelazny złom (wśród niego znajdują się także odważniki, które nie przeszły naszej drobiazgowej kontroli jakości) i wrzuca do pieca. Jest on rozgrzany do 1400–1500 stopni Celsjusza. Dość gorąco, by mógł narodzić się odważnik.



Po roztopieniu żelazo przelewa się do tygla przypominającego kształtem dzban. Następnie odlewnicy przelewają rozżarzone żelazo do innego, mniejszego tygla. Potem do tej „kąpieli" (nazywanej przez hutników płynnym metalem) dodawane są specjalne stopy i posiewy.



Twardy facet ciągnie tygiel do taśmy, na której leżą formy spięte specjalnymi „płaszczami". Każdą formę zalewa się płynnym metalem. Przez otwór w piachu, nazywany bramą, wlewa się go do formy aż do cylindrycznego wznośnika. Wznośnik uchodzi do odcisku odważnika i znajduje się nad nim. Stanowi on zbiornik dla przemieszczającego się powietrza i nadmiaru płynnego metalu. Nazywa się go „wznośnikiem", gdyż metal wznosi się w nim, kapujesz?



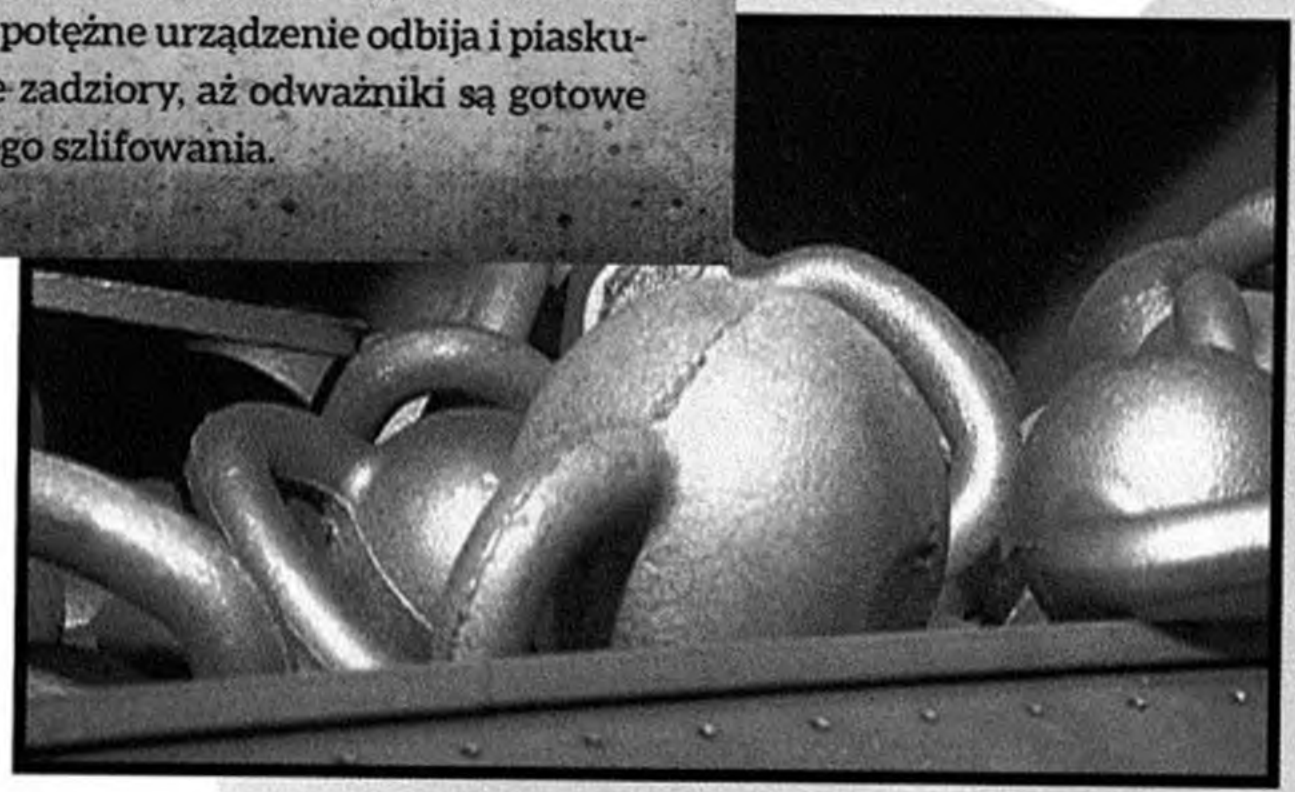
W procesie produkcji do modelu musiały zostać doczepione obce narośle bramy i wznośnika. Gdyby nie było wznośnika, powstałyby dwa problemy. Po pierwsze, pewne ilości powietrza znajdującego się w odcisku mogłyby nie wydostać się spod naporu szybko wlewającego się metalu. Potrzebne ci bańki powietrza w twoim odważniku? Nie wydaje mi się. Wznośnik odprowadza je wraz z przemieszczającym się gazem. Niechciane powietrze wydostaje się przez otwór na szczycie wznośnika. A dlaczego nie wydostaje się tamtędy płynny metal? Dlatego, towarzyszu, że wznośnik jest ulokowany nad formą, a nie wlewa się aż tyle metalu, żeby mógł dojść tak wysoko.

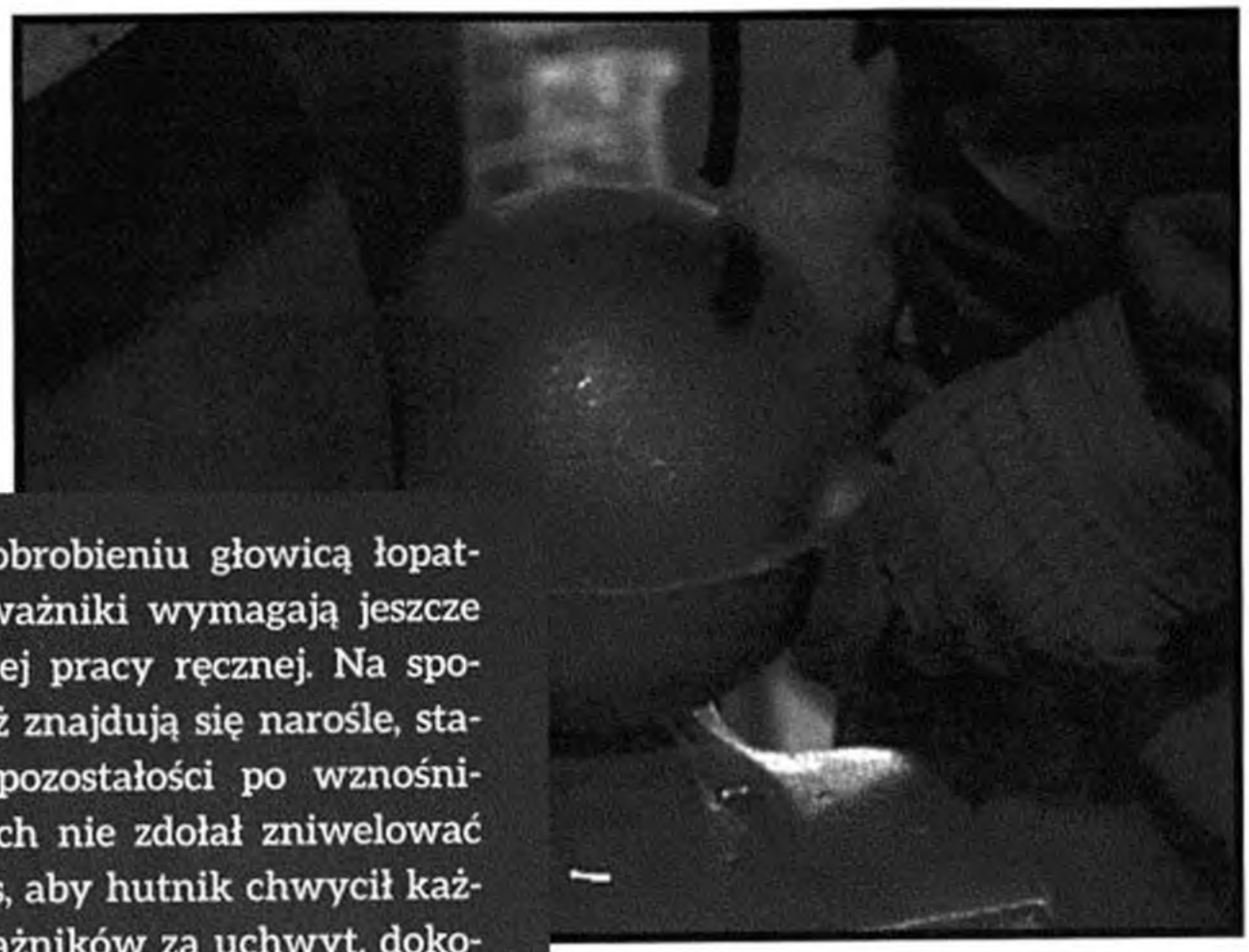
Drugim problemem, któremu zaradza wznośnik, jest kurczenie się metalu. Żelazo kurczy się w trakcie schładzania. Chyba nie chcesz lżejszego odważnika? Jeśli nie jesteś mamisynkiem, nie chcesz. Grawitacja (teraz widzisz drugi strategiczny powód umieszczenia wznośnika nad formą) ściąga dodatkową ilość płynnego metalu w dół do formy. Metal twardnieje w ciągu sekund, toteż proces kurczenia się i kompensacji przebiega bardzo szybko. Odlane żelazo tężeje w przeciągu minut. Produkt końcowy – odważnik – nazywa się w hutnictwie „odlewem". Odlewom pozwala się stygnąć przez pewien czas przed ich „wytrząśnięciem", czyli wyjęciem z formy. W tym celu formę umieszcza się na wibrującym przenośniku. Czarny piach odpada, odsłaniając złowieszcze, rozgrzane do czerwoności odważniki.

Odważniki wraz ze sterczącymi z nich narośla mi docierają na przenośniku do stanowiska człowieka, którego praca nie zmieniła się od wieków. Chwyta on każdy odlew po kolei i usuwa wystające elementy najdawniejszym sposobem – przy użyciu młota. Odlewnictwo to robota dla prawdziwych facetów.

Surowe odważniki mają zadziory – różne wypukłości i ostre krawędzie, które mogłyby poranić skórę, gdyby nie zostały usunięte. Brocząca krew nas nie wzrusza, ale szkoda utraconego czasu treningowego.

Zapraszam do łopatkowej oczyszczarki wirnikowej. To potężne urządzenie odbija i piaskuje zdradliwe zadziory, aż odważniki są gotowe do końcowego szlifowania.





Po obrobieniu głowicą łopatkową odważniki wymagają jeszcze dodatkowej pracy ręcznej. Na spodzie wciąż znajdują się narośle, stanowiące pozostałości po wznośniku, których nie zdołał zniwelować młot. Czas, aby hutnik chwycił każdy z odważników za uchwyt, dokonał inspekcji spodu i spiłował wystające elementy. W razie konieczności spiłowane zostaną także ewentualne ostre „szwy" przedzielające połówki odważnika. I wreszcie gotowe. Wchodzą odważniki!

W żelazie tkwi jakaś pierwotna moc. Chwyć ostrą klingę, pistolet Smith & Wesson, AK-47, odważnik. Zburzy się w tobie krew, a zmysły wyostrzą jak u naszych przodków – wojowników. To nieuniknione. Rację miał Rudyard Kipling: „Żelazo – zimne żelazo – jest panem wszystkich ludzi!"